

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

АДМИНИСТРАЦИЯ МР "ГОРОД КИРОВ И КИРОВСКИЙ РАЙОН"

МКОУ "СОШ №5 " г. Киров

Приложение к ОП НОО утвержденной приказом
№86-У от 31.08.23

РАССМОТРЕНО

на заседании педсовета

Протокол №10 от «31» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Н.И. Леонидова
Приказ № 10 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 747938)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

город Киров 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование программы В.И. Ляха (М.: Просвещение) , с учетом требований Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов в МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5».

Рабочая программа включает все темы, предусмотренные авторской программой учебного курса по физической культуре. В рабочую программу внесены изменения по сравнению с авторской программой. Данные изменения вызваны реальными возможностями школы и погодными условиями. Программное содержание раздела « Знания о физической культуре» изучаются параллельно с другими разделами программы.

Используемый УМК: учебник по физической культуре 1-4 класс под общей редакцией В.И. Лях(М.: Просвещение, 2012), рабочая программа по физической культуре 1-4 кл. предметная линия В.И. Ляха, методические рекомендации 1-4 кл.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 294 ч): в 1 классе — 96 ч, во 2 классе — 66 ч, в 3 классе— 66 ч, в 4 классе— 66 ч. Рабочая программа рассчитана на 294 ч на четыре года обучения.

Форма и промежуточной аттестации является годовая отметка, которая является средней арифметической отметкой 4-х четвертных отметок.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Личностные результаты:

- 1) формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ;
- 2) формирование целостного на мир в его органичном единстве и разнообразии культур;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

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

Метапредметные результаты :

- 1) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
 - 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
 - 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - 4) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
 - 5) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- б) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения .

2 класс

Личностные результаты:

- 1) формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 6) 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;
- 7) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 8) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 9) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Обучающиеся получают возможность научиться:

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

3 класс

Личностные результаты:

- 1) формирование, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 6) 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;
- 7) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 8) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 9) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

4 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

Содержание учебного курса «Физическая культура» в 1-4 классах

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 1-4 КЛАССАХ

№	Наименование раздела	Количество часов			
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1	Легкая атлетика	24	18	20	20
	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;				
2	Подвижные и спортивные игры	32	12	16	20
	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;				
3	Лыжные гонки	18	12	14	12
	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;				
4	Гимнастика с основами акробатики	22	24	16	14
	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;				
	Итого	96	66	66	66

Календарно – тематическое планирование 2 класс (66 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Лёгкая атлетика 8ч.: Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	1	
2	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1	
3	Бег из разных исходных положений	1	
4	Высокий старт с последующим ускорением	1	
5	Челночный бег 3х10м.	1	
6	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1	
7	Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.	1	
8	Разучивание броска теннисного мяча	1	
9	Спортивные игры (Пионербол) 12ч: Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми с элементами волейбола в спортивном зале. Правила игры в пионербол. Особенности расстановки на площадке. Ловля и передача мяча через сетку.	1	
10	Правила игры в пионербол. Особенности расстановки на площадке. Ловля и передача мяча через сетку.	1	
11	Ловля и передача мяча через сетку. Упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачи. Игра в пионербол.	1	

12	Ловля и передача мяча через сетку. Упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачи. Игра в пионербол.	1	
13	Ловля и передача мяча через сетку. Упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачи. Игра в пионербол.	1	
14	Ловля и передача мяча через сетку. Упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачи. Игра в пионербол.	1	
15	Ловля и передача мяча через сетку. Упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачи. Игра в пионербол.	1	
16	Ловля и передача мяча через сетку. Упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачи. Игра в пионербол.	1	
17	Ловля и передача мяча через сетку. Упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачи. Игра в пионербол.	1	
18	Ловля и передача мяча через сетку. Упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачи. Игра в пионербол.	1	
19	Ловля и передача мяча через сетку. Упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачи. Игра в пионербол.	1	
20	Эстафета с волейбольными мячами.	1	
21	Гимнастика 16ч.	1	
22	Т.Б.Построение в шеренгу и в колону.	1	
23	Строевые упражнения. Игра «Проверь себя»	1	
24	Перестроение в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1	
25	Передвижение по гимнастической стенке.	1	
26	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	
27	Группировка; перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. Кувырок в сторону.	1	
28	Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Основная	1	

	стойка. Построение по одному и в шеренгу.		
29	перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Кувырок назад. Построение по одному и в шеренгу.	1	
30	Учет - кувырок вперед. «Мост» из положения лежа и с помощью партнера. Стойка на лопатках согнув ноги. Повороты налево и направо.	1	
31	«Мост» из положения лежа и с помощью партнера. Стойка на лопатках согнув ноги. Повороты налево и направо.	1	
32	Учет - из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. В висе поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание. Команды «Шагом марш!», «Класс стой!»	1	
33	Учет - подтягивание. В висе поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Наклон вперед из положения стоя. Команды «Шагом марш!», «Класс стой!»	1	
34	Учет - в висе поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Наклон вперед из положения стоя. Команды «Шагом марш!», «Класс стой!»	1	
35	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перестроение из 1 шеренги в 2.	1	
36	Учет - лазанье по канату. Разновидности ходьба по гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Перестроение из 1 шеренги в 2.	1	
37	Лыжная подготовка 12ч.:	1	
38	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовки. Техника падения на лыжах. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	1	
39	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	1	
40	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	1	

41	Ступающий шаг с палками. Повороты переступанием.	1	
42	Ступающий шаг с палками. Повороты переступанием.	1	
43	Учет - ступающий шаг с палками. Повороты переступанием.	1	
44	Скользящий шаг с палками.	1	
45	Скользящий шаг с палками.	1	
46	Учет - скользящий шаг с палками.	1	
47	Лыжные гонки на дистанции 50 м, 150м, 300м.	1	
48	Лыжные гонки на дистанции 50 м, 150м, 300м.	1	
49	Подвижные игры с элементами гимнастики 8ч:	1	
50	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	
51	Обучение на скакалках . игра «Альпинисты»	1	
52	Обучение на скакалках . игра «Альпинисты»	1	
53	Перестроение в две и одну ширинку. Подвижная игра « Караси и щука»	1	
54	Перестроение в две и одну колонну. Игра « Шишки , жёлуди , орехи»	1	
55	Лазанье по канату. Игра « Кто подходил»	1	
56	Лазанье по канату. Игра « Белые медведи»	1	
57	Лёгкая атлетика 10ч.: Т.Б. Ходьба и бег с изменением темпа.	1	
58	Челночный бег 3х10 м. игра « Белые медведи»	1	
59	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	1	
60	Бег с эстафетной палочкой. Игра « Кто обгонит»	1	
61	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Игра «Эстафета зверей»	1	
62	Прыжки в длину с места. Игра «Жмурки»	1	
63	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1	
64	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1	

65	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1	
66	Метание мяча на дальность.	1	

Календарно – тематическое планирование 3 класс (66 часов)

№ п/п.	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Лёгкая атлетика 8ч.: Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой в спортивном зале, на спортивной площадке. Разновидности ходьбы. Сочетание различных видов ходьбы. Обучение положению высокого старта. Бег 30 метров.	1	
2	Бег 30 метров. Игра « Эстафета зверей»	1	
3	Бег 60 метров.	1	
4	прыжок в длину с места и с разбега	1	
5	Техника выполнения метания малого мяча с места вдаль и на заданное расстояние.	1	
6	метания малого мяча с места вдаль	1	
7	Челночный бег 3х10м,с	1	
8	Бег на 100 метров и на 400 метров	1	
9	Спортивные игры (пионербол) 16ч.: Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми с элементами волейбола в спортивном зале. Правила игры в пионербол. Особенности расстановки на площадке. Ловля и передача мяча через сетку.	1	
10	Особенности расстановки на площадке. Ловля и передача мяча через сетку.	1	

11	Ловля и передача мяча через сетку. Игра в пионербол.	1	
12	Ловля и передача мяча через сетку. Игра в пионербол.	1	
13	Ловля и передача мяча через сетку. Упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачи. Игра в пионербол.	1	
14	Ловля и передача мяча через сетку. Упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачи. Игра в пионербол.	1	
15	Ловля и передача мяча через сетку. Упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачи. Игра в пионербол.	1	
16	Ловля и передача мяча через сетку. Упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачи. Игра в пионербол.	1	
17	Игра в пионербол	1	
18	Игра в пионербол	1	
19	Игра в пионербол	1	
20	Игра в пионербол	1	
21	Игра в пионербол в три паса	1	
22	Игра в пионербол в три паса	1	
23	Игра в пионербол в три паса	1	
24	Эстафета с волейбольными мячами.	1	
25	Гимнастика 8 ч.: инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Основная стойка. Построение по одному и в шеренгу. Группировка; перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. Кувырок в сторону.	1	
26	Название снарядов и гимнастических элементов. Основная стойка. Построение по одному и в шеренгу. Группировка; перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. Кувырок в сторону.	1	
27	Закрепление кувырка вперёд и назад	1	
28	Закрепление кувырка вперёд и назад	1	
29	Строевые упражнения, повороты влево вправо	1	

30	Строевые упражнения, повороты влево вправо	1	
31	«Мост» из положения лежа и с помощью партнера. Стойка на лопатках согнув ноги.	1	
32	«Мост» из положения лежа и с помощью партнера. Стойка на лопатках согнув ноги.	1	
33	Лыжная подготовка 14ч.: Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовки. Техника падения на лыжах. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	1	
34	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	1	
35	Ступающий шаг без палок	1	
36	Ступающий шаг с палками	1	
37	Ступающий шаг без палок и с палками	1	
38	ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками. Повороты переступанием.	1	
39	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон.	1	
40	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон.	1	
41	Подъемы и спуски под уклон.	1	
42	Подъемы и спуски под уклон. Скользящий шаг с палками.	1	
43	Подъемы и спуски под уклон. Скользящий шаг с палками.	1	
44	Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции 300 метров.	1	
45	Прохождение дистанции 500 метров.	1	
46	Прохождение дистанции 500 метров.	1	
47	Гимнастика 8ч.: В висе поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Наклон вперед из положения стоя. Команды «Шагом марш!», «Класс стой!»	1	
48	В висе поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Наклон вперед из положения стоя. Команды «Шагом марш!», «Класс стой!»	1	
49	Наклон вперед из положения стоя. Лазание по	1	

	гимнастической стенке и канату. Игра « Альпинисты»		
50	Наклон вперед из положения стоя. Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра « Альпинисты»	1	
51	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1	
52	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1	
53	Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки через скакалку	1	
54	Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки через скакалку	1	
55	Лёгкая атлетика 12ч.: Инструктаж по технике безопасности. Метание малого мяча на точность и на дальность	1	
56	Метание малого мяча на точность и на дальность	1	
57	Эстафетный бег. Игра « Шишки , жёлуди, орехи»	1	
58	Эстафетный бег. Бег на 60 метров	1	
59	Разучивание бега с низкого и высокого старта	1	
60	Разучивание бега с низкого и высокого старта	1	
61	Бег на 100 метров. Игра «Пятнашки»	1	
62	Бег на 400 метров. Игра «Выше ножки от земли»	1	
63	Прыжки с места и с разбега в длину	1	
64	Прыжки с места и с разбега в длину	1	
65	Бег на 800 метров	1	
66	Эстафеты с предметами	1	

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Лёгкая атлетика 8ч.: техника безопасности на уроках лёгкой атлетике. Техника высокого, низкого старта. Бег 30 м	1	
2	Прыжок в длину с места и с разбега	1	
3	Прыжок в длину с места и с разбега	1	
4	Метание набивного мяча из-за головы 2 руками из положения сидя (1 кг).	1	
5	Метание малого мяча на дальность	1	
6	Метание малого мяча на дальность	1	
7	челночный бег 3х10м,с. Игра « выше ножки о земли»	1	
8	Бег на 800 метров	1	
9	Спортивные игры (пионербол) 10ч.: Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом в спортивном зале. Правила игры в пионербол. Особенности расстановки на площадке. Ловля и передача мяча через сетку.	1	
10	Особенности расстановки на площадке. Ловля и передача мяча через сетку. Игра в пионербол	1	
11	Передачи мяча в парах. Упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачи. Игра в пионербол	1	
12	Передачи мяча в парах. Упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачи. Игра в пионербол	1	

13	Передачи мяча в парах. Упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачи. Игра в пионербол	1	
14	Броски мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Упражнения для обучения верхней прямой подачи. Игра в пионербол.	1	
15	Броски мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Упражнения для обучения верхней прямой подачи. Игра в пионербол.	1	
16	Броски мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Упражнения для обучения верхней прямой подачи. Игра в пионербол.	1	
17	Учебно-тренировочная игра в пионербол.	1	
18	Учебно-тренировочная игра в пионербол.	1	
19	Гимнастика 14ч.: Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	
20	Строевые упражнения. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	
21	2 кувырка вперед. Кувырок назад перекатом в стойку на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно.	1	
22	2 кувырка вперед. Кувырок назад перекатом в стойку на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно.	1	
23	Акробатическая комбинация (2 кувырка вперед, кувырок назад перекатом в стойку на лопатках, мост).	1	
24	Акробатическая комбинация (2 кувырка вперед, кувырок назад перекатом в стойку на лопатках, мост).	1	
25	Опорный прыжок на «коня», «козла» (вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук). Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Игра: «Колесо».	1	
26	Опорный прыжок на «коня», «козла» (вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук).	1	
27	Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	1	

28	отжимание. Наклон вперед из положения сидя, стоя	1	
29	пресс за 30 сек. Игра « у медведя во бору»	1	
30	Лазанье по канату в два приема.	1	
31	Лазанье по канату в три приема.	1	
32	Лазанье по канату в три приема.	1	
33	Лыжная подготовка 12ч.: Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовки. Дыхание при ходьбе на лыжах. Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	
34	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	
35	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	
36	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке.	1	
37	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке.	1	
38	Торможение «плугом». Повороты переступанием в движении.	1	
39	Торможение «плугом». Повороты переступанием в движении.	1	
40	прохождение дистанции 500м.	1	
41	прохождение дистанции 500м.	1	
42	прохождение дистанции 1 км	1	
43	Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах до 1 км.	1	
44	Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах до 1 км.	1	
45	Спортивные игры (баскетбол) 10ч.: Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми с элементами баскетбола в спортивном зале. Ведение мяча (правой, левой рукой)	1	
46	Ведение мяча (правой, левой рукой)	1	
47	Передачи мяча в парах на месте и в движении	1	
48	Передачи мяча в парах на месте и в движении	1	

49	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Бросок двумя руками от груди.	1	
50	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Бросок двумя руками от груди.	1	
51	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Бросок двумя руками от груди. Броски мяча в кольцо.	1	
52	Броски мяча в кольцо.	1	
53	Учебно - тренировочная игра в баскетбол	1	
54	Учебно - тренировочная игра в баскетбол	1	
55	Лёгкая атлетика 12ч.: инструктаж по т.б. бег с низкого старта на 30 и 60 метров	1	
56	Бег с высокого старта на 30,60 и 100 метров	1	
57	Эстафетный бег 4x100 . игра «Жмурки»	1	
58	Бег на 400 метров	1	
59	Бег на 800 метров	1	
60	Бег на 1000 метров	1	
61	Метание мяча (1кг) стоя и сидя 2 руками	1	
62	Метание малого мяча на дальность и точность	1	
63	Метание малого мяча на дальность и точность	1	
64	Прыжки в длину с разбега	1	
65	Прыжки в длину с разбега	1	
66	Эстафеты с предметами	1	