РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Руководитель МО	Заместитель директора	Директор МКОУ
_____/С.А.Кугаевская/	по УЧ	Кондинская СОШ
	_____/Н.Г.Шевцова/	_____/Э.В.Кузьмина/
Протокол № _6_____		Приказ № __141-од_____
от «_31_»__мая__20_22_г.	«_31_»__мая__20_22_г.	«_31_»__мая___20_22_г.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Кондинская средняя общеобразовательная школа

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОНДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОНДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
Дата: 2023.05.10 09:04:13 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	***Физическая культура***
Класс	***1 - 4***
Образовательная область	***Физическая культура и ОБЖ***
МО	***Кондинский район***
Срок реализации программы	***4 года***
Учитель (ФИО)	***Урубаев Степан Валентинович***

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета

Протокол №__12_____
от «_31_» __мая___2022_г.

г.п. Кондинское
2022 г.

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____/С.А.Кугаевская/

Протокол № _6_____
от «_31_» __мая__20_22_г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УЧ
_____/Н.Г.Шевцова/

«_31_» __мая__20_22_г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
Кондинская СОШ
_____/Э.В.Кузьмина/
Приказ № __141-од_____
«_31_» __мая__20_22_г.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Кондинская средняя общеобразовательная школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	***Физическая культура***
Класс	***1 – 4***
Образовательная область	***Физическая культура и ОБЖ***
МО	***Кондинский район***
Срок реализации программы	***4 года***
Учитель (ФИО)	***Урубаев Степан Валентинович***

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета

Протокол №__12_____
от «_31_» __мая___2022_г.

г.п. Кондинское
2022 г.

Пояснительная записка

1. Нормативные документы и УМК

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 2 – 4 классов разработана в соответствии:

- с требованиями ФГОС начального общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ от 06.10.2009 г. № 373; с последующими изменениями, внесенными: приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года № 1241; приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2011 года № 2357; приказом Минобрнауки России от 18 декабря 2012 года № 1060; приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1643; приказом Минобрнауки России от 18 мая 2015 года № 507.
- основной образовательной программой МКОУ Кондинская СОШ начального общего образования;
- примерной программой по физической культуре В.И Ляха. – М.: «Просвещение», 2018г.;
- учебно-методическим комплексом: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2014. – 177 с.: ил.- (Школа России);
- учебным планом МКОУ Кондинской СОШ;
- Положением о рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога от 14.05.2018 г. Приказ № 118-од.

2. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на изучение всех тем программы отводится 405 часов из расчёта 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 34 учебные недели по 102 часа в учебном году.

3. Цели и задачи

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является ***формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.*** В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

4. Особенности работы с детьми с ОВЗ

В 1-4 классах МКОУ Кондинская СОШ совместно с классом обучаются учащиеся с ОВЗ с большой выраженностью нарушений в эмоционально-волевой сфере и в познавательной деятельности: во 3-х классах 1 учащийся с умственной отсталостью (2 вариант), в 4-х классах два учащихся с ЗПР. Для этих детей характерно нарушение психомоторных функций. У них отмечается недостаточная общая координация движений, затруднено переключение с одного движения на другое, нарушены память и внимание. У них возникают трудности в

манипулировании с предметами. Отмечается также моторная неловкость: дети быстро устают во время ходьбы и бега, не умеют прыгать, бегать, метать и т. д.

В силу особенностей психофизического развития детей с ограниченными возможностями физическое воспитание имеет свою специфику, направленную на коррекцию различных дефектов физического развития, моторики и двигательных способностей.

Занятия физической культурой для таких детей направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость). Вместе с физическими упражнениями коррекционной направленности, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями), что очень важно для выше обозначенной категории детей.

Для работы с детьми с ОВЗ определены следующие **задачи**:

- наладить взаимосвязь с родителями детей для развития интереса к физической культуре и спорту посредством консультаций, открытых занятий для родителей.
- формировать умение у детей слушать учителя по физкультуре и выполнять задания на различных уровнях сложности: здесь используются упражнения, построенные на образах и представлениях, подражаниях звукам в играх разной степени подвижности;
- подобрать такие основные виды движений, которые способствовали бы формированию двигательного умения с учетом возраста;
- развивать внимание, зрительную и слуховую память во время занятий физкультурой;
- дать представление о здоровом образе жизни;
- занятие должно включать в себя дыхательные гимнастики и точечный массаж, элементы «весёлого тренинга» (специальные коррекционные упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия) и релаксацию.

Планируемые образовательные результаты освоения предмета физическая культура за курс начальной школы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

Личностные результаты	— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Метапредметные результаты	**Регулятивные:** — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Познавательные:
— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Коммуникативные:
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Предметные результаты</td><td colspan="2">Знания о физической культуре:</td></tr>
<tr><td>Выпускник получит возможность научиться:
— выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
— характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</td><td>Выпускник научится:
— ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
— раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
— ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
— организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Способы физкультурной деятельности</td></tr>
<tr><td>Выпускник получит возможность научиться:</td><td>Выпускник научится:
— отбирать и выполнять комплексы</td></tr>
</table>

	— вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; — целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; — выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; — организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; — измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
	Физическое совершенствование	
	Выпускник получит возможность научиться: — сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; — выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; — играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам; — выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; — выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).	***Выпускник научится:*** — выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); — выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; — выполнять организующие строевые команды и приёмы; — выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); — выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно); — выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); — выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Содержание программного материала

1. Раздел программы: «Основы знаний о физической культуре»

Тема	Содержание
Знания о физической культуре	— Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. — Возникновение физической культуры у древних людей. — Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. — Режим дня и личная гигиена.
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.

2. Раздел программы: «Гимнастика с элементами акробатики»

Тема	Содержание
Организующие команды и приемы	Построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйсь!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».
Акробатические упражнения	Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной

	группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;
Прикладно - гимнастические упражнения	Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.
Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики	Игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами» и другие.

3. Раздел программы: «Лёгкая атлетика»

Тема	Содержание
Бег	С высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, прыжками, с ускорением, с изменением направления движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.
Прыжки	На месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого и косого разбега способом «перешагивание»; в длину с разбега способом «согнув ноги».
Броски	Большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.
Метание	Малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.
Подвижные игры на материале легкой атлетики	«Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему», «Перестрелка», «Вышибалы» и другие.

4. Раздел программы: «Лыжная подготовка»

Тема	Содержание
Организующие команды и	«Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне

приемы	с лыжами.
Передвижения на лыжах	Ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.
Повороты	Переступанием на месте и в движении; «упором».
Спуски	В основной и низкой стойке.
Подъемы	Ступающим и скользящим шагом.
Торможение	Палками и падением.
Подвижные игры на материале лыжной подготовки	«Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта» и другие.

5. Раздел программы: «Подвижные и спортивные игры»

Тема	Содержание
На материале гимнастики с основами акробатики	— Игровые задания с использованием строевых упражнений, лазаний и перелезаний, акробатических упражнений, упражнений на внимание, силу, гибкость и координацию.
На материале легкой атлетики	— Игровые задания и эстафеты с прыжками, бегом, метаниями и бросками; с упражнениями на быстроту, силу и выносливость.
На материале лыжной подготовки	— Игры и эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
На материале баскетбола	— Игровые задания и эстафеты с б/б мячом с ведением, бросками. — *Специальные передвижения без мяча*: стойки баскетболиста, передвижения вперед-назад, влево-вправо в стойках шагом, бегом и приставными шагами; остановки в шаге, прыжком и скачком. — *Ведение мяча*: на месте, в движении шагом и бегом, с изменением направления, со зрительным контролем и без него. — *Броски мяча в корзину*: с места двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Тематическое планирование

1. Тематическое планирование для 2 класса

№	Разделы программы	Общее количество часов	Вид контроля				
			Текущий, фронтальный, визуальный	Стартовый КДП	Промежуточный КДП	Итоговый КДП	Контрольные упражнения
1	Основы знаний о физической культуре	10	+				
2	Лёгкая атлетика	21	+	8	4	8	3
3	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	21	+				2
4	Гимнастика с элементами акробатики	21	+				4
5	Лыжная подготовка	29	+			1	4
	Итого:	**102**		**8**	**4**	**9**	**13**

2. Тематическое планирование для 3 класса

№	Разделы программы	Общее количество часов	Вид контроля				
			Текущий, фронтальный, визуальный	Стартовый КДП	Промежуточный КДП	Итоговый КДП	Контрольные упражнения
1	Основы знаний о физической культуре	10	+				
2	Лёгкая атлетика	26	+	8	4	8	3
3	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	16	+				2
4	Гимнастика с элементами акробатики	21	+				6
5	Лыжная подготовка	29	+			1	7
	Итого:	**102**		**8**	**4**	**9**	**18**

3. Тематическое планирование для 4 класса

№	Разделы программы	Общее количество часов	Вид контроля				
			Текущий, фронтальный, визуальный	Стартовый КДП	Промежуточный КДП	Итоговый КДП	Контрольные упражнения
1	Основы знаний о физической культуре	10	+				
2	Лёгкая атлетика	25	+	8	4	8	4
3	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	17	+				4
4	Гимнастика с элементами акробатики	21	+				7
5	Лыжная подготовка	29	+			2	9
	Итого:	**102**		**8**	**4**	**10**	**24**

РАСЧЕТ КОЛИЧЕСТВА УРОКОВ

к календарно-тематическому планированию

Сентябрь	13
Октябрь	12
Ноябрь	11
Декабрь	11
Январь	10
Февраль	11
Март	10
Апрель	12
Май	11
Всего	**102**

I четверть	25
II четверть	22
III четверть	28
IV четверть	27
Всего	**102**

I полугодие	
II полугодие	
Всего	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
для 3 класса на 2022-2023 учебный год

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ урока	**Раздел программы**	**Тема урока**	**Кол-во часов**	**Форма проведения**	**Дата**	**Корректировка**	**По разделу** **Планируемые результаты (предметные)**	**Контроль**	**Учебно-методическое обеспечение, инвентарь**
I – четверть (25 ч)									
1	**Основы знаний о физической культуре**	Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности	1	Рассказ, беседа	01.09		**П**овторяют правила поведения на уроке в спортивном зале и на спортивной площадке, правила ТБ на уроках физической культуры.	Фронтальный, визуальный	Учебник, карточки с картинками, инструкции
2	**Физическое совершенствование. Легкая атлетика**	Основные физические качества: быстрота, выносливость, ловкость.	1	Фронтальная, поточная, в парах	05.09		Учатся выполнять строевые упражнения, овладевают техникой высокого старта, прыжка в длину с места, дыхательными упражнениями. Учатся выполнять строевые и беговые упражнения, овладевают техникой высокого старта, прыжка в длину с места, дыхательных упражнений, разучивают технику и с разбега способом «согнув ноги». Совершенствуют технику челночного бега и высокого старта, технику беговых упражнений и дыхательной	Фронтальный, визуальный, текущий	Координационная лестница, обводные стойки, свисток, ленточки, маты, скамейки,
3		Бег – основное средство развития быстроты и выносливости	1		07.09			Стартовый контроль: бег 30 м с высокого старта	
4-5		Скоростно-силовые способности	2		08.09 12.09			Стартовый контроль: прыжок в длину с места	
6		Бег, прыжки, метания для развития скоростно-силовых способностей	1	Фронтальная,	14.09			Стартовый контроль: челночный бег 3х10 м	

7		Бег, прыжки, метания для развития скоростно-силовых способностей	1	поточная, в парах	15.09		гимнастикой, закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега, разучивают, закрепляют и совершенствуют технику метания мяча. Развивают физические качества.	Стартовый контроль: поднимание туловища за 30 сек. из положения лёжа	перекладина, наглядные пособия по лёгкой атлетике, секундомер.
8		Основные физические качества: ловкость и выносливость.	1		19.09			Стартовый контроль: гибкость наклон вперед из положения сидя на полу	
9		Выносливость – важное двигательное качество	1		21.09			Стартовый контроль: бег 1000 м без учёта времени либо 400 м в зале	
10	**Основы знаний о физической культуре**	На зарядку становись!	1	Рассказ, беседа	22.09		Узнают о значении утренней гимнастики. Разучивают новый комплекс УГГ.	Фронтальный, визуальный, текущий	Комплексы УГГ, учебник
11-12	**Физическое совершен-ствование. Легкая атлетика**	Кто самый ловкий и меткий?	2	Фронтальная, поточная, в парах, индивиду-альная, игровая	26.09 28.09		Совершенствуют комплекс ОРУ, технику метания мяча в цель.	Стартовый контроль: подтягивание	Координаци-онная лестница, свисток, маты, скамейки, перекладина, наглядные пособия по лёгкой атлетике, секундомер.
13-14		Кто самый ловкий и меткий?	2		29.09 03.10			Стартовый контроль: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
15-16		Кто самый ловкий и меткий?	2		05.10 06.10			Учет метания в цель	
17	**Физическое совершен-ствование. Подвижные и спортив-ные игры (баскетбол)**	Правила поведения при работе с мячом	1	Беседа, игровая	10.10		Знакомятся с правилами техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр, развивают физические качеств посредством подвижных игр и спортивной игры баскетбол, изучают основные правила баскетбола, осваивают основные приёмы баскетбола.	Фронтальный, визуальный, текущий	Инструкции по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр
18		Школа мяча в баскетболе	1	Фронтальная, поточная, в парах, индивиду-альная, игровая	12.10				
19-22		Передачи и ведение	4		13.10 17.10 19.10 20.10			Учёт техники передачи мяча	Учебник, наглядные пособия по баскетболу, мягкие мячи, баскетбольные мячи, обводные стойки, корзины для мячей
23-24		Ведение мяча в движении	2		24.10 26.10			Учёт техники ведения мяча на месте	
25	**Основы знаний о физической культуре**	Зачем укреплять мышцы?	1	Рассказ, беседа	27.10		Узнают о функции мышц в организме, учатся выбирать из предложенных и составлять самостоятельно комплексы упражнений для формирования осанки.	Фронтальный, визуальный, текущий	Учебник, карточки, презентация

Всего часов в четверти: 25									
II – четверть (22 ч)									
26/1	**Основы знаний о физической культуре**	«Моя осанка в моих руках»	1	Кейс-урок	07.11		Представляют свои комплексы упражнений на осанку, выбирают из предложенных, демонстрируют их.	Фронтальный, визуальный, текущий	Карточки с комплексами упражнений
27/2	**Физическое совершен-ствование. Гимнастика с элементами акробатики**	Акробатика и лазание по канату	1	Фронтальная, поточная, в парах, игровая	9.11		Учатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!»; разучивают, закрепляют и совершенствуют размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две, повороты переступанием; разучивают способы лазания и перелезания, элементы акробатики, упражнения в висах и упорах; учатся описывать технику разучиваемых упражнений и выявлять характерные ошибки.	Фронтальный, визуальный, текущий	Гимнастические палки, обручи, скакалки, маты, перекладина, канат, козёл, мостик, учебник, наглядные пособия по спортивной гимнастике
28/3		Акробатика и равновесие	1		10.11			Фронтальный, визуальный, текущий	
29/4		Акробатика и лазание по канату	1		14.11			Выборочно умение выполнять комплекс УГГ	
30/5		Акробатика и равновесие	1		16.11			Учёт выполнения кувырка вперёд	
31/6		Акробатика и лазание по канату	1		17.11			Фронтальный, визуальный, текущий	
32/7	**Основы знаний о физической культуре**	«Акробатика»	1	Урок – эстафета	21.11		Закрепляют знания гимнастической терминологии, совершенствуют разученные упражнения в соревновательной деятельности, самостоятельно подбирают акробатические упражнения для эстафет.	Фронтальный, визуальный, текущий	Учебник, карточки
33/8	**Физическое совершен-ствование. Гимнастика с элементами акробатики**	Акробатика и равновесие	1	Фронтальная, поточная, в парах, индивиду-альная, игровая	23.11		Учатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!»; разучивают, закрепляют и совершенствуют размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две, повороты переступанием; разучивают способы лазания и перелезания, элементы акробатики, упражнения в висах и упорах; учатся описывать технику разучиваемых упражнений и выявлять характерные ошибки.	Учёт выполнения двух кувырков слитно	Гимнастические палки, обручи, скакалки, маты, перекладина, канат, козёл, мостик, учебник, наглядные пособия по спортивной гимнастике
34/9		Акробатика и лазание по канату	1		24.11			Учёт выполнения стойки на лопатках.	
35/10		Висы и упоры	1		28.11			Учёт выполнения упражнения «мост»	
36-37/ 11-12		Висы и упоры	2		30.11 1.12			Учёт техники лазания по канату	
38-39/ 13-15		Опорный прыжок	3		5.12 7.12 8.12			Учёт выполнения акробатической комбинации	
40-41/ 16-17		Полоса препятствий	2		12.12 14.12			Фронтальный, визуальный,	Гимнастическая

								текущий	полоса препятствий
42/18		Полоса препятствий	1	Урок – соревнование	15.12			Учет преодоления п/п	
43/19	**Физическое совершен-ствование. Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики**	Игры в гимнастике	1	Фронтальная, поточная, игровая	19.12		Совершенствуют разученные элементы акробатики и гимнастики в подвижных играх, эстафетах, учатся применять умения на практике.	Промежуточный КДП	Маты, скамейки, обручи, мягкие блоки, бревно, канат, козел, мостик
44-45/ 20-21		Эстафеты в гимнастике	2		21.12 22.12				
46/22	**Основы знаний о физической культуре**	Спортивный муравейник	1	Урок – соревнование	26.12		Совершенствуют разученные упражнения с соревновательной деятельности.	Фронтальный, визуальный, текущий	
Всего часов в четверти: 22									
III – четверть (28 ч)									
47/1	**Основы знаний о физической культуре**	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья	1	Рассказ, беседа	9.01		Знакомятся со значением занятий на лыжами для укрепления здоровья, учатся правильного дыхания при ходьбе на лыжах; осваивают способы самоконтроля; изучают ТБ при занятиях на лыжах. Учатся применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, переносить и надевать лыжный инвентарь; осваивают универсальные умения передвижения на лыжах разными способами, подъёмы и спуски, повороты на лыжах.	Фронтальный, визуальный, текущий	Учебник, инструкции
48/2	**Физическое совершен-ствование. Лыжная подготовка**	Повороты на месте	1	Фронтальная, поточная, индивиду-альная	11.01			Фронтальный, визуальный, текущий	Лыжи, ботинки, палки, учебник
49/3		Ступающий и скользящий шаг	1		12.01				
50/4		Попеременный двухшажный ход	1		16.01			Учёт пере-движения ступающим шагом	Лыжи, ботинки, палки
51/5		Спуск в низкой стойке	1		18.01			Фронтальный, визуальный, текущий	
52/6		Попеременный двухшажный ход	1		19.01				
53/7		Спуск в низкой стойке	1		23.01			Учёт передвижения скользящим шагом	
54/8		Попеременный двухшажный ход	1		24.01			Учёт спуска в низкой стойке	
55/9		Подъём лесенкой	1		25.01			Фронтальный, визуальный, текущий	
56/10		Торможение плугом	1		30.01				
57/11		Подъём лесенкой	1	Фронтальная, поточная, индивиду-	01.02				
58/12		Торможение плугом	1		02.02			Учёт подъёма лесенкой	
59-61/ 13-15		Совершенствование лыжных ходов	3		06.02 08.02			Учёт торможения плугом	Лыжи,

				альная	9.02				ботинки, палки
62/16		Зачем лыжнику палки?	1		13.02			Фронтальный, визуальный, текущий	
63-65/ 17-19		Техника отталкивания палкой	3		15.02 16.02 20.02			Учёт техники отталкивания палкой	
67/20		Лыжные гонки	1	Поточная, индивиду-альная	22.02			Учёт в лыжных гонках на1 км	Лыжи, палки, ботинки, секундомер
68/21		Лыжные гонки	1		27.02			Учёт в лыжных гонках на2 км	
69-74/ 22-27	**Физическое совершен-ствование. Подвижные игры на лыжах**	Подвижные игры и эстафеты в лыжном спорте	6		1.03, 2.03, 6.03, 9.03, 13.03, 15.03			Фронтальный, визуальный, текущий	Лыжи, ботинки, палки, снежки, скакалки
75/28	**Основы знаний о физической культуре**	Советские и российские герои зимних Олимпийских игр	1	Урок – путешествие	16.03		Знакомятся историей зарождения зимних Олимпийских игр, именами советских и российских олимпийцев.	Фронтальный, визуальный, текущий	Презентация, фотографии
Всего часов в четверти: 28									
IV – четверть (27 ч)									
76/1	**Основы знаний о физической культуре**	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	1	Урок-соревнование	27.03		Знакомятся со значением основных средств природы для здоровья человека.	Фронтальный, визуальный, текущий	Учебник, презентация
77-78/ 2-3	**Физическое совершен-ствование. Подвижные и спортив-ные игры (баскетбол)**	Передачи и ведение мяча	2	Фронтальная, поточная, в парах, в группах, индивиду-альная, игровая	29.03 30.03		Закрепляют знания о правилах техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр, правила баскетбола; совершенствуют основные приёмы баскетбола: ведение б/б мяча на месте и в движении, передачи и ловлю мяча двумя руками от груди, броски мяча в корзину.	Фронтальный, визуальный, текущий	Учебник, наглядные пособия по баскетболу, мягкие мячи, малые мячи, баскетбольные мячи, координацион-ная лестница, обводные стойки, корзины для мячей, маты, секундомер
79-80/ 4-5		Передачи, ведение и броски мяча	2		3.04 5.04			Учёт выполнения передач мяча от груди	
81-82/ 6-7		Ведение и броски мяча	2		6.04 10.04			Учёт ведения мяча	
83-84/ 8-9		Бросок мяча в корзину	2		12.04 13.04			Итоговый КДП: прыжок в длину с места	
85-86/ 10-11		Игры в развитии ФК	2		17.04 19.04			Итоговый КДП: поднимание туловища за 30	

								сек.	
87-88/ 12-13		Игры в развитии ФК	2		20.04 24.04			Итоговый КДП: ч/б 3х10м	
89-90/ 14-15	**Физическое совершен-ствование. Легкая атлетика**	Прыжок в высоту с разбега	2	Фронтальная, поточная, в парах, индивиду-альная, игровая	26.04 27.04		Учатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость или координация движений и развивают их; осваивают технику бега прыжков различными способами, метания мяча в цель и на дальность.	Итоговый КДП: наклон вперёд сидя на полу	Координаци-онная лестница, обводные стойки, свисток, ленточки, маты, скамейки, перекладина, наглядные пособия по лёгкой атлетике, секундомер
91-92/ 16-17		Прыжок в высоту с разбега	2		3.05 4.05			Учёт в прыжках в высоту	
93/18		Развитие ФК средствами л/а	1		10.05			Итоговый КДП: Подтягивание (м)	
94-95/ 19-20		Развитие ФК средствами л/а	2		11.05 15.05			Итоговый КДП: сгибание и разгибание рук	
96/21		Развитие ФК средствами л/а	1		17.05			Учёт метания в цель	
97/22		Кроссовая подготовка	1		18.05			Итоговый КДП: бег 30 м с высокого старта	
98-99/ 23-24			2		22.05 24.05			Учёт техники метания мяча	
100/25			1		25.05			Итоговый КДП: 1000 м	
101-102/ 26-27	**Основы знаний о физической культуре**	Любимые подвижные игры	2	Игровая , соревнова-тельная	2.05		Самостоятельно выбирают тренировку на развитие силы во время лет. каникул.	Фронтальный, визуальный, текущий	Карточки с играми, мячи, флажки
Всего часов в четверти: 27 **Всего часов в учебном году: 102**									