

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
МБОУ «ООШ с.Березовка»

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/Ковшова Г.А/  
Протокол № 1 от  
«30»082021г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_/Будникова И.М./  
Протокол № 1 от  
«30»08.2021г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/Алексушин  
А.М./  
Приказ 58  
«30»08.2021г.

**Рабочая программа**  
**по учебному курсу «Физическая культура»**  
**1-4 классы**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30 » августа 2021 г.

## **1. Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Она разработана на основе программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы, авторами которой являются Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»). Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю 99 часов в год для 1 класса и 105 часов в год для 2-4 классов.

## **2. Учебно-тематический план**

### **1 класс (99 часа - 3 часа в неделю)**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

### **Основы знаний о физической культуре ( 3 часа)**

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование ( 96 часа)**

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

### **Лёгкая атлетика ( 29 ч)**

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание

на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

### **Гимнастика с основами акробатики (23 ч)**

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий. *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад) Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте

*Развитие силы.* Отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения);

*Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»)

**Лыжная подготовка ( 25 ч)** *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. *Развитие силы.* Комплексы упражнений силовой направленности. *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.

Организующие команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

### **Подвижные игры ( 22 ч)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч », « Охотники и утки ».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

## **2 класс (105часов - 3 часа в неделю)**

### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия.

Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаляющих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование (105 часа)**

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

#### **Основы знаний о физической культуре (3 часа)**

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

**Лёгкая атлетика (29 часов)** *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода

*Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим прыгиванием. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Развитие силы.* Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, прыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд.

*Развитие координации движений.* Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения).

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, прыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

#### **Гимнастика с основами акробатики (23 часа)**

Акробатические упражнения: перекуты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках

(согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий. *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад) Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте

*Развитие силы.* Отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения);

*Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»

**Лыжная подготовка (25 часов)** *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. *Развитие силы.* Комплексы упражнений силовой направленности. *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

#### **Подвижные игры (25 часа)**

На материале лёгкой, атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору»

### **3 класс (105 часов - 3 часа в неделю)**

#### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия.

Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур.

Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических

качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. **Физическое совершенствование (105 часов)**

### **Основы знаний о физической культуре (3 часа)**

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

**Лёгкая атлетика (30 часов)** Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода

*Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Развитие силы.* Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд.

*Развитие координации движений.* Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения).

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

### **Гимнастика с основами акробатики (23 часа)**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски. *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд,

назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. *Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад) Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте

*Развитие силы.* Отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения);

*Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»)

**Лыжная подготовка (25 часов)** *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. *Развитие силы.* Комплексы упражнений силовой направленности. *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

#### **Подвижные игры (24 часа)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

### **4 класс (105 часов- 3 часа в неделю)**

#### **Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)**

Развитие физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаляющих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **Физическое совершенствование (105 часа)**

##### **Основы знаний о физической культуре (3 часа)**

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о

режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

**Лёгкая атлетика (29 часов) Развитие выносливости.** Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода

*Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Развитие силы.* Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд.

*Развитие координации движений.* Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения).

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом («перешагивание»), в длину способом («согнув ноги»), прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

### **Гимнастика с основами акробатики (20 часа)**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий. *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.



*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад) Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте

*Развитие силы.* Отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения);

*Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»)

**Лыжная подготовка (25 часов)** *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. *Развитие силы.* Комплексы упражнений силовой направленности. *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

### **Подвижные игры (28 ч)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

### **3. Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе:**

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека; рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и поды на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.
- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
  - передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.
- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
  - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.
- соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;

- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.
- , оценивать красоту телосложения и осанки;
- трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в 18-19 вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- готовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- выполнять комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.
- выполнять минимальный объём различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО.

### Календарно - тематическое планирование физика 1 кл

№ ур о к а	Дата проведения		Тема урока	Корре ктиро вка
	Пла ниру емая	факт ичес кая		
1.	2.09		Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	
2.	4.09		<b>К.р.</b> Бег 30 м	
3.	7.09		Бег 60 м	
4.	10.09		Прыжок в длину с места.	
5.	11.09		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	
6.	14.09		Эстафеты с прыжками	
7.	17.09		Прыжки со скакалкой	
8.	18.09		Броски мяча (1кг) на дальность	
9.	21.09		Метание малого мяча в вертикальную цель	
10.	23.09		Метание малого мяча с места на дальность	
11.	25.09		Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	
12.	28.09		Игра «Русская лапта».	
13.	30		Ведение мяча на месте	
14.	1.10		Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу	
15.	5.10		.Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	
16.	7.10		Эстафеты с мячами.	
17.	9.10		Игра «Русская лапта».	
18.	12.10		Игра «Мяч в обруч».	
19.	14.10		Игра «Не давай мяча водящему».	
20.	16.10		Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	
21.	19.10		Перестроение по звеньям.	
22.	21.10		Размыкание на вытянутые в стороны руки	
23.	23.10		Повороты направо, налево.	
24.	9.11		Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	
25.	9.11		Лазание по гимнастической стенке.	
26.	11.11		Перелезание через коня.	
27.	13.11		Перелезание через коня.	
28.	18		Лазание по наклонной скамейке на коленях	
29.	20.11		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	
30.	23.11		Передвижение в вися по гимнастической перекладине	
31.	25		Подтягивание в вися на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	
32.	27.11		Подтягивание в вися на высокой и низкой перекладине	
33.	30		Гимнастическая полоса препятствий.	
34.	2.12		Группировка.	

35.	4		Перекаты в группировке, лежа на животе.	
36.	7.12		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	
37.	9		Упоры, седы, упражнения в группировке	
38.	11.12		Лазание по канату.	
39.	14.12		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	
40.	16.12		Опорный прыжок с места через гимнастического козла	
41.	18.12		Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	
42.	21.12		Висы и упоры на низкой перекладине	
43.	23		Обучение переноске и одеванию лыж, ступающему шагу.	
44.	25		Повторение ступающего шага; обучение повороту на месте	
45.	11.01		Повторение повороту на месте обучение скользящему шагу	
46.	13		Повторение повороту на месте обучение скользящему шагу	
47.	15		Оценка техники поворотов на месте; совершенствование скользящего шага	
48.	18.01		Совершенствование скользящего шага	
49.	20.01		Совершенствование скользящего шага	
50.	22.01		Совершенствование скользящего шага	
51.	25		Оценка техники скользящего шага без палок	
52.	27		Разучивание техники скользящего шага с палками	
53.	29.01		Совершенствование техники скользящего шага с палками	
54.	1.02		Совершенствование техники скользящего шага с палками	
55.	3		Совершенствование техники скользящего шага с палками	
56.	5		Совершенствование техники скользящего шага с палками	
57.	8.02		Оценка техники скользящего шага с палками	
58.	10		Разучивание спуска со склона	
59.	12.02		Совершенствование спуска со склона	
60.	15		Совершенствование спуска со склона.	
61.	17		Совершенствование спуска со склона.	
62.	19.02		Оценка техники спуска со склона	
63.	20		Разучивание подъема «лесенкой»	
64.	24.02		Совершенствование подъема «лесенкой».	
65.	26.02		Совершенствование подъема «лесенкой».	
66.	1.03		Совершенствование подъема «лесенкой».	
67.	3		Оценка техники подъема «лесенкой»	
68.	5		Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	
69.	10.03		Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	
70.	12.03		Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	
71.	15.03		Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	
72.	17.03		«Кто дальше бросит». Эстафеты.	
73.	19.03		Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	
74.	22.03		Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	
75.	2		Игры «Пятнашки », «Два мороза».	

76.	5.04		Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	
77.	7		«Зайцы в огороде». Эстафеты.	
78.	9.04		Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	
79.	12		Бросок мяча снизу на месте.	
80.	14		Ловля мяча на месте.	
81.	16		Ловля и броски мяча на месте.	
82.	19.04		Игра «Передача мячей в колоннах».	
83.	21		Передача мяча снизу на месте.	
84.	23		Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	
85.	26.04		Эстафеты с мячами.	
86.	28		Игра «Гонка мячей по кругу».	
87.	30.04		Бросок мяча снизу на месте в щит.	
88.	12.05		Игра «Передал - садись».	
89.	12.05		Игра «Выстрел в небо».	
90.	14		Игра в мини-баскетбол.	
91.	14		Ловля и передача мяча снизу на месте.	
92.	17		Игра «Охотники и утки».	
93.	17		Эстафеты с мячами.	
94.	19		Игра «Круговая лапта».	
95.	19		Игра «Мяч в обруч».	
96.	21		Игра «Не давай мяча водящему».	
97.	21		Метание малого мяча в вертикальную цель	
98.	24		Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	
99.	24		Оценка навыков ловли и передачи мяча в движении шагом; совершенствование техники ведения мяча	

### Календарно - тематическое планирование физика 2 кл

№ у р о к а	Дата проведения		Тема урока	Коррек тировка
	Пла ниру емая	факт ичес кая		
1.	2.09		Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	
2.	4.09		Челночный бег.	
3.	7.09		Бег (30 м).	
4.	0.09		Равномерный бег (7 мин).	
5.	11.09		Равномерный бег (8 мин).	
6.			<b>К.р.</b> Бег 1 км без учета времени	
7.			<b>К.р.</b> Прыжки в длину с места.	
8.			Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	
9.	21		Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	
10.	23		Прыжок с высоты (до 40 см).	
11.	25.09		Прыжок с высоты (до 40 см).	
12.	28		Метание малого мяча в горизонтальную цель	

13.	30		Метание малого мяча в вертикальную цель	
14.	1.10		Метание набивного мяча.	
15.	5.10		.Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	
16.	7		Эстафеты с мячами.	
17.	9.10		Игра «Русская лапта».	
18.	12.10		Игра «Мяч в обруч».	
19.	14.10		Игра «Не давай мяча водящему».	
20.	16.10		Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами	
21.	19		Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
22.	21.10		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	
23.	23.10		Группировка. Перекаты в группировке	
24.	9.11		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	
25.	9.11 11.11		Упоры, седы, упражнения в группировке	
26.	11.11 13.11		Стойка на лопатках	
27.	13.11 16		Стойка на лопатках, согнув ноги.	
28.	18		Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	
29.	20.11		Кувырок вперед.	
30.	23.11		Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	
31.	25		Поднимание согнутых и прямых ног в висе	
32.	27.11		Вис на согнутых руках.	
33.	30		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.	
34.	2.12		Комбинация на бревне	
35.	4		Лазание по канату.	
36.	7.12		Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	
37.	9		Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	
38.	11.12		Отжимание в упоре лежа	
39.	14.12		Отжимание в упоре лежа	
40.	16.12		Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.	
41.	18.12		Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине	
42.	21.12		Гимнастическая полоса препятствий.	
43.	23		Обучение переноске и одеванию лыж, ступающему шагу	
44.	25		Повторение ступающего шага; повторение поворотов на месте	
45.	11.01		Ступающий шаг, повороты на месте.	
46.	13		Совершенствование поворотов на месте; повторение скользящего шага	
47.	15		Совершенствование поворотов на месте; повторение скользящего шага	
48.	18.01		Совершенствование поворотов на месте; повторение скользящего шага	
49.	20.01		Оценка техники поворотов на месте; совершенствование скользящего шага	
50.	22.01		Совершенствование скользящего шага	

51.	25		Совершенствование скользящего шага	
52.	27		Совершенствование скользящего шага	
53.	29.01		Оценка техники скользящего шага без палок	
54.	1.02		Разучивание техники скользящего шага с палками	
55.	3		Совершенствование техники скользящего шага с палками	
56.	5		Совершенствование техники скользящего шага с палками	
57.	8.02		Совершенствование техники скользящего шага с палками; прохождение дистанции 1км	
58.	10		Совершенствование техники скользящего шага с палками	
59.	12.02		Оценка техники скользящего шага с палками	
60.	15		Прохождение дистанции 1км	
61.	17		Прохождение дистанции 1км	
62.	19.02		Прохождение дистанции 1км на время	
63.	20		Разучивание спуска со склона и подъема «лесенкой»	
64.	24.02		Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой»	
65.	26.02		Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой»	
66.	1.03		Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой»	
67.	3		Оценка техники спуска со склона и подъема «лесенкой»	
68.	5		Ловля и передача мяча в движении.	
69.	10.03		Ведение мяча на месте.	
70.	12.03		Броски в цель	
71.	15.03		Ведение на месте. Броски в цель.	
72.	17.03		Игра «Попади в обруч».	
73.	19.03		Игра «Передал - садись».	
74.	22.03		Броски в цель. Игра «Передал - садись».	
75.	2		Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	
76.	5.04		Броски в щит	
77.	7		Игра «Мяч соседу».	
78.	9.04		Броски в кольцо	
79.	12		Развитие координационных способностей	
80.	14		Игра «Передача мяча в колоннах».	
81.	16		Эстафеты. Развитие координационных способностей	
82.	19.04		Игра в мини-баскетбол.	
83.	21		Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	
84.	23		Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	
85.	26.04		Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	
86.	28		Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	
87.	30.04		Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель	
88.	12.05		Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	
89.	12.05		Ведение мяча. «Школа мяча».	
90.	14		Игра «Гонка мячей по кругу».	
91.	14		«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
92.	17		Прыжок с места. Эстафеты.	
93.	17		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	



94.	19		Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	
95.	19		Метание малого мяча в горизонтальную цель	
96.	21		Метание малого мяча на дальность с места	
97.	21		Метание малого мяча на дальность отскока	
98.	24		Бег (30 м).	
99.	24		Челночный бег 3X10 м.	
100.	26		Бег 60 м.	
101.	26		Прыжки в длину с места	
102.	28.05		Равномерный бег (7 мин).	
103.			Равномерный бег (8 мин).	
104.			<b>К.р.</b> Бег 1 км без учета времени	
105.			<b>К.р.</b> Прыжки в длину с места.	

### Календарно - тематическое планирование физика 3 кл

№ у р о к а	Дата проведения		Тема урока	Коррек тировка
	Пла ниру емая	факт ичес кая		
1.	2.09		Бег 30м	
2.	4.09		Бег 60м	
3.	7.09		Челночный бег. Эстафеты.	
4.	10.09		Преодоление препятствий в беге.	
5.	11.09		Равномерный бег (7 мин).	
6.	14.09		Кросс 1 км	
7.	17.09		Прыжок в длину с места.	
8.	18.09		Прыжок в длину с короткого разбега.	
9.	21.09		Прыжок в длину с полного разбега	
10.	23.09		<b>К.р.</b> Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	
11.	25.09		Прыжок в высоту с прямого разбега	
12.	28.09		Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание».	
13.	30		Метание малого мяча в горизонтальную цель	
14.	1.10		Метание малого мяча на дальность с места	
15.	5.10		Метание малого мяча на дальность отскока	
16.	7.10		Равномерный бег (7 мин).	
17.	9.10		Равномерный бег (8 мин).	
18.	12.10		Игра «Русская лапта».	
19.	14.10		Игра «Мяч в обруч».	
20.	16.10		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Инструктаж по ТБ.	
21.	19.10		Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	
22.	21.10		Основная стойка. Построение в одну шеренгу и в колонну. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	
23.	23.10		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	
24.	9.11		Основная стойка. Построение в колонну по	

			одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	
25.	9.11		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	
26.	11.11		Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.	
27.	13.11		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»	
28.	18		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	
29.	20.11		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	
30.	23.11		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	
31.	25		Строевые упражнения и строевые приёмы.	
32.	27.11		Строевые упражнения и строевые приёмы.	
33.	30		Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	
34.	2.12		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	
35.	4		Лазание по канату. Перелезание через коня.	
36.	7.12		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.	
37.	9		Лазание по гимнастической стенке разными способами	
38.	11.12		Лазание по гимнастической стенке разными способами	
39.	14.12		Ползание по-пластунски.	
40.	16.12		Ползание по-пластунски.	
41.	18.12		Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	
42.	21.12		Упражнения с гимнастической палкой	
43.	23		Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости	
44.	25		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости	
45.	11.01		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода без палок	
46.	13		Оценка техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости	
47.	15		Обучение технике попеременного двухшажного хода развитие выносливости	
48.	18.01		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости	
49.	20.01		Совершенствование техники попеременного	

			двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости	
50.	22.01		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости	
51.	25		Оценка техники попеременного двухшажного хода; развитие ловкости	
52.	27		Повторение подъемов в гору и спусков	
53.	29.01		Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие выносливости	
54.	1.02		Совершенствование техники подъемов и спусков; прохождение дистанции 1 км. на скорость	
55.	3		Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие быстроты	
56.	5		Прохождение дистанции 1 км.	
57.	8.02		Прохождение дистанции 1 км.	
58.	10		Прохождение дистанции 1 км. на скорость	
59.	12.02		Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке	
60.	15		Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке	
61.	17		Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке; развитие выносливости	
62.	19.02		Оценка техники подъема «лесенкой» и спуска в высокой стойке; развитие выносливости	
63.	20		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	
64.	24.02		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	
65.	26.02		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	
66.	1.03		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	
67.	3		Прохождение дистанции 1 км. на время	
68.	5		Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	
69.	10.03		Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	
70.	12.03		Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	
71.	15.03		Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	
72.	17.03		Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	
73.	19.03		Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	
74.	22.03		Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	
75.	2		Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	
76.	5.04		Ловля и передача мяча на месте	
77.	7		Ловля и передача мяча в движении.	
78.	9.04		Ведение мяча в движении шагом.	
79.	12		Ведение мяча в движении бегом.	
80.	14		Бросок двумя руками от груди.	
81.	16		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	
82.	19.04		Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	
83.	21		Ведение мяча с изменением направления.	
84.	23		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	
85.	26.04		Ловля и передача мяча в движении в квадратах	
86.	28		Ведение мяча с изменением скорости.	
87.	30.04		Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	

88.	12.05		Остановка скачком после ходьбы и бега.	
89.	12.05		Передача мяча подброшенного партнером	
90.	14		Во время перемещения по сигналу -передача мяча.	
91.	14		Передачи у стены	
92.	17		Прыжок в длину с полного разбега	
93.	17		<b>К.р.</b> Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	
94.	19		Прыжок в высоту с прямого разбега	
95.	19		Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание».	
96.	21		Метание малого мяча в горизонтальную цель	
97.	21		Метание малого мяча на дальность с места	
98.	24		Метание малого мяча на дальность отскока	
99.	24		Равномерный бег (6 мин).	
100	26		Равномерный бег (7 мин).	
101	26		Равномерный бег (8 мин).	
102	28.05		Бег 30 м. на результат	
103			Бег 60м. на результат	
104			<b>К.р.</b> Бег 1 км.	
105			<b>К.р.</b> Прыжки в длину с места.	

#### Календарно -тематическое планирование физика 4 кл

№ урочка	Дата проведения		Тема урока	Коррективная
	Планируемая	фактическая		
1.	2.09		Инструктаж по ТБ. Встречная эстафета.	
2.	4.09		<b>К.р.</b> Бег на скорость (30м).	
3.	7.09		Бег на скорость (60 м).	
4.	10.09		Круговая эстафета	
5.	11.09		Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	
6.	14.09		Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	
7.	17.09		<b>К.р.</b> Кросс (1 км)	
8.	18.09		Беговые упражнения	
9.	21.09		Челночный бег.	
10.	23.09		Тестирование челночного бега 3 x 10м	
11.	25.09		Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».	
12.	28.09		Броски набивного мяча правой и левой рукой	
13.	30		<b>К.р.</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги».	
14.	1.10		Тройной прыжок с места.	
15.	5.10		<b>К.р.</b> Прыжок в длину с места	
16.	7.10		Прыжок в длину с разбега.	
17.	9.10		Прыжок в высоту с прямого разбега	
18.	12.10		Тестирование метания мешочка на дальность	
19.	14.10		Тестирование метания малого мяча на точность	
20.	16.10		Инструктаж поТБ . Кувырок вперед	

21.	19.10		2-3 кувырка вперед слитно	
22.	21.10		Стойка на лопатках	
23.	23.10		Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	
24.	9.11		Мост из положения стоя с помощью	
25.	9.11		Мост из положения лежа	
26.	11.11		Кувырок назад	
27.	13.11		Комбинация из ранее изученных элементов	
28.	18		<b>К.р.</b> Акробатическая комбинация	
29.	20.11		Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	
30.	23.11		Вис прогнувшись, поднимание ног в виси.	
31.	25		<b>К.у.</b> Подтягивания в виси.	
32.	27.11		Лазание по канату в три приема.	
33.	30		Перелезание через препятствие	
34.	2.12		Опорный прыжок на горку матов.	
35.	4		Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	
36.	7.12		<b>К.р.</b> Опорный прыжок ноги врозь через козла.	
37.	9		Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.	
38.	11.12		Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м	
39.	14.12		<b>К.р.</b> Комбинация на бревне	
40.	16.12		Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости	
41.	18.12		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости	
42.	21.12		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода без палок	
43.	23		Оценка техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости	
44.	25		Обучение технике попеременного двухшажного хода развитие выносливости	
45.	11.01		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости	
46.	13		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости	
47.	15		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости	
48.	18.01		Оценка техники попеременного двухшажного хода; развитие ловкости	
49.	20.01		Повторение подъемов в гору и спусков	
50.	22.01		Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие выносливости	
51.	25		Совершенствование техники подъемов и спусков; прохождение дистанции 1 км. на скорость	
52.	27		Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие быстроты	
53.	29.01		Оценка техники подъема «лесенкой» и спуска в	

			низкой стойке; развитие выносливости	
54.	1.02		Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке; разучивание поворота переступанием в движении	
55.	3		Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке	
56.	5		Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке; развитие выносливости	
57.	8.02		Оценка техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке	
58.	10		Оценка поворота переступанием; поворот переступанием на выкате со склона развитие быстроты и ловкости	
59.	12.02		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	
60.	15		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	
61.	17		Подвижная игра на лыжах «Накаты».	
62.	19.02		Прохождение дистанции 2 км на лыжах	
63.	20		Прохождение дистанции 2 км на лыжах	
64.	24.02		Контрольный урок по лыжной подготовке	
65.	26.02		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	
66.	1.03		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	
67.	3		Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	
68.	5		Ведение мяча на месте с низким отскоком.	
69.	10.03		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	
70.	12.03		Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	
71.	15.03		Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	
72.	17.03		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	
73.	19.03		Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	
74.	22.03		Тактические действия в защите и нападении.	
75.	2		Игра в мини-баскетбол.	
76.	5.04		Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	
77.	7		Передача мяча подброшенного партнером	
78.	9.04		Передачи у стены	
79.	12		Передача в парах	
80.	14		Прием снизу двумя руками.	
81.	16		Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	
82.	19.04		Передачи в парах через сетку.	
83.	21		Нижняя прямая подача в стену	
84.	23		Нижняя прямая подача с расстояния 5 м	
85.	26.04		Двухсторонняя игра	
86.	28		Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	
87.	30.04		Игры «Белые медведи», «Космонавты».	
88.	12.05		Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	
89.	12.05		Полоса препятствий	
90.	14		Усложненная полоса препятствий.	
91.	14		Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».	

92.	17		Броски набивного мяча правой и левой рукой	
93.	17		<b>К.р.</b> Прыжок в длину с места	
94.	19		Прыжок в длину с разбега.	
95.	19		Прыжок в высоту с прямого разбега	
96.	21		Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	
97.	21		<b>К.р.</b> Бросок мяча на дальность.	
98.	24		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	
99.	24		Тестирование бега на 60 м с высокого старта	
100	26		Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	
101	26		Равномерный бег (6 мин).	
102	28.05		Равномерный бег (7 мин).	
103			Равномерный бег (8 мин).	
104			Тестирование прыжка в длину с места	
105			Бег на 1000 м	