

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новожилкинская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО Н.А.Рженева _____ Протокол № _____ от _____ 2021г.</p>	<p>«Согласовано» зам директора по УВР Н.П.Нечепорук _____ _____ 2021г.</p>	<p>«Утверждаю» директор школы И.В.Шаламова _____ Приказ № _____ от _____ 2021г.</p>
--	--	---

**Рабочая программа  
по физической культуре  
1-4 классы**

Разработали:

Кустова И.В. (I квалификационная категория)  
Нагаева С.М. (I квалификационная категория)  
Вайвада Т.С. (I квалификационная категория)  
Подкаменная С.А. (I квалификационная категория)  
Рженева Н.А. (I квалификационная категория)  
Шведкова Е.С.  
Миллер Т.В.

с. Новожилкино  
2021 г.

## **1. Планируемые результаты освоения программы по предмету «Физическая культура»**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Мета предметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности**

Основной формой организации учебной работы по физическому воспитанию является урок, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой.

### **Основные виды деятельности:**

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

###### **Гимнастика с основами акробатики.**

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, пере ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### ***Легкая атлетика***

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

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

*Броски:* большого мяча на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную и на дальность.

### ***Подвижные и спортивные игры***

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

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

*На материале спортивных игр*

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

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

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

### **3. Календарно – тематическое планирование уроков по предмету «Физическая культура» 1 класс (99 часов)**

Раздел	Тема урока	№ урока по порядку	Дата проведения	Коррекция
Знания о физической культуре (в процессе урока) 1 час	Организационно-методические указания (зал) <b>1класс</b>	1	1 неделя	
Легкая	Тестирование бега на 30 м	2	1 неделя	

атлетика	с высокого старта (улица)			
	Техника челночного бега (улица)	3	1 неделя	
	Тестирование челночного бега 3x10 м (улица)	4	2 неделя	
	Возникновение физической культуры и спорта (улица)	5	2 неделя	
	Тестирование метания мешочка на дальность (улица)	6	2 неделя	
	Русская народная подвижная игра «Горелки» (улица)	7	3 неделя	
	Олимпийские игры (улица)	8	3 неделя	
	Что такое физическая культура (улица)	9	3 неделя	
	Ритм и темп (улица)	10	4 неделя	
	Подвижная игра «Мышеловка» (улица)	11	4 неделя	
	Личная гигиена человека (улица)	12	4 неделя	
	Тестирование метания малого мяча на точность (зал)	13	5 неделя	
	Тестирование наклона вперед из положения стоя (зал)	14	5 неделя	
	Подъема туловища из положения лежа (зал)	15	5 неделя	
	Тестирование прыжка в длину с места (зал)	16	6 неделя	
	Прыжки в длину с места(зал)	17	6 неделя	
	Стихотворное сопровождение на уроках (зал)	18	6 неделя	
	Стихотворное сопровождение на уроках (зал)	19	7 неделя	
	Ловля и броски мяча в парах (зал)	20	7 неделя	
	Подвижная игра «Осада города» (зал)	21	7 неделя	

	Индивидуальная работа с мячом (зал)	22	8 неделя	
	Индивидуальная работа с мячом (зал)	23	8 неделя	
	Индивидуальная работа с мячом (зал) (зал)	24	8 неделя	
	Подвижная игра «Ночная охота» (зал)	25	9 неделя	
	Глаза закрывай – упражненье начинай (зал)	26	9 неделя	
	Подвижные игры (зал)	27	9 неделя	
	Перекаты (зал)	28	10 неделя	
	Разновидности перекатов (зал)	29	10 неделя	
	Техника выполнения кувырка вперед (зал)	30	10 неделя	
	Кувырок вперед (зал)	31	11 неделя	
	Кувырок вперед (зал)	32	11 неделя	
	Стойка на лопатках, мост – совершенствование (зал)	33	11 неделя	
	Стойка на лопатках. Мост (зал)	34	12 неделя	
	Стойка на голове	35	12 неделя	
	Стойка на голове	36	12 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	37	13 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	38	13 неделя	
	Упражнения со скакалкой	39	13 неделя	
	Упражнения со скакалкой	40	14 неделя	
	Прыжки со скакалкой (зал)	41	14 неделя	
	Прыжки в скакалку (зал)	42	14 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	43	15 неделя	
	Вращение обруча	44	15 неделя	
	Вращение обруча (зал)	45	15 неделя	
	Обруч: учимся им управлять (зал)	46	16 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	47	16 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	48	16 неделя	
	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	49	17 неделя	

	Скользкий шаг на лыжах без палок	50	17 неделя	
	Повороты переступанием на лыжах без палок	51	17 неделя	
	Ступающий шаг на лыжах с палками	52	18 неделя	
	Скользкий шаг на лыжах с палками	53	18 неделя	
	Поворот переступанием на лыжах с палками	54	18 неделя	
	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	55	19 неделя	
	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	56	19 неделя	
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	57	19 неделя	
	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	58	20 неделя	
	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	59	20 неделя	
	Контрольный урок по лыжной подготовке	60	20 неделя	
	Прохождение полосы препятствий	61	21 неделя	
	Подвижная игра «Белочка-защитница»	62	21 неделя	
	Прохождение полосы препятствий	63	21 неделя	
	Прохождение усложненной полосы препятствий	64	22 неделя	
	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	65	22 неделя	
	Прыжок в высоту с прямого разбега	66	22 неделя	
	Прыжки в высоту	67	23 неделя	
	Прыжки в высоту	68	23 неделя	
	Броски и ловля мяча в парах	69-70	23 неделя 24 неделя	
	Ведение мяча	71	24 неделя	
	Ведение мяча в движении	72	24 неделя	
	Эстафеты с мячом	73	25 неделя	
	Подвижные игры с мячом	74	25 неделя	
	Подвижные игры	75	25 неделя	

	Броски мяча через волейбольную сетку	76	26 неделя	
	Точность бросков мяча через волейбольную сетку (зал)	77	26 неделя	
	Подвижная игра «Вышибалы через сетку» (зал)	78	26 неделя	
	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций (зал)	79	27 неделя	
	Броски мяча от груди (зал)	80	27 неделя	
	Броски мяча снизу	81	27 неделя	
	Упражнения с мячом	82	28 неделя	
	Подвижная игра «Точно в цель» (зал)	83	28 неделя	
	Тестирование наклона вперед из положения стоя (зал)	84	28 неделя	
	Техника выполнения прыжка с места (зал)	85	29 неделя	
	Техника выполнения прыжка с места (зал)	86	29 неделя	
	Тестирование подъема туловища за 30 с (зал)	87	29 неделя	
	Техника метания на точность (зал)	88	30 неделя	
	Техника метания на точность (зал)	89	30 неделя	
	Подвижные игры для зала (зал)	90	30 неделя	
	Беговые упражнения (улица)	91	31 неделя	
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (улица)	92	31 неделя	
	Тестирование челночного бега (улица)	93	31 неделя	
	Тестирование метания мяча на дальность (улица)	94	32 неделя	
	Командная подвижная игра «Хвостики» (улица)	95	32 неделя	
	Русская народная подвижная игра «Горелки»	96	32 неделя	

	Командные подвижные игры (улица)	97	33 неделя	
	Подвижные игры с мячом (улица)	98	33 неделя	
	Подвижные игры (улица)	99	33 неделя	

## 2 класс

Раздел	Тема урока	№ урока по порядку	Дата проведения	Коррекция
	Организационно-методические указания (зал) <b>2 класс</b>	1	1 неделя	
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (улица)	2	1 неделя	
	Техника челночного бега (улица)	3	1 неделя	
	Тестирование челночного бега 3x10 м (улица)	4	2 неделя	
	Техника метания мешочка на дальность	5	2 неделя	
	Тестирование метания мешочка на дальность (улица)	6	2 неделя	
	Упражнения на координацию движений (улица)	7	3 неделя	
	Физические качества (улица)	8	3 неделя	
	Техника прыжка в длину с разбега (улица)	9	3 неделя	
	Прыжок в длину с разбега (улица)	10	4 неделя	
	Прыжок в длину с разбега на результат (улица)	11	4 неделя	
	Подвижные игры	12	4 неделя	
	Тестирование метания малого мяча на точность (зал)	13	5 неделя	

	Тестирование наклона вперед из положения стоя (зал)	14	5 неделя	
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с (зал)	15	5 неделя	
	Тестирование прыжка в длину с места (зал)	16	6 неделя	
	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись (зал)	17	6 неделя	
	Тестирование виса на время (зал)	18	6 неделя	
	Подвижная игра «Кот и мыши» (зал)	19	7 неделя	
	Режим дня	20	7 неделя	
	Ловля и броски мяча в парах (зал)	21	7 неделя	
	Подвижная игра «Осада города» (зал)	22	8 неделя	
	Броски и ловля мяча в парах	23	8 неделя	
	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	24	8 неделя	
	Ведение мяча	25	9 неделя	
	Упражнения с мячом	26	9 неделя	
	Подвижные игры (зал)	27	9 неделя	
	Кувырок вперед	28	10 неделя	
	Кувырок вперед с трех шагов	29	10 неделя	
	Кувырок вперед с разбега (зал)	30	10 неделя	
	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед (зал)	31	11 неделя	
	Стойка на лопатках, мост (зал)	32	11 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	33	11 неделя	
	Стойка на голове (зал)	34	12 неделя	
	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	35	12 неделя	
	Различные виды перелезаний	36	12 неделя	

	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	37	13 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	38	13 неделя	
	Прыжки в скакалку (зал)	39	13 неделя	
	Прыжки в скакалку в движении (зал)	40	14 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	41	14 неделя	
	Прыжки в скакалку в движении (зал)	42	14 неделя	
	Подвижные игры	43	15 неделя	
	Вращение обруча (зал)	44	15 неделя	
	Вращение обруча (зал)	45	15 неделя	
	Варианты вращения обруча (зал)	46	16 неделя	
	Игры-эстафеты с мячом	47	16 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	48	16 неделя	
Лыжная подготовка	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок (улица)	49	17 неделя	
	Повороты переступанием на лыжах без палок	50	17 неделя	
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками (улица)	51	17 неделя	
	Торможение падением на лыжах с палками (улица)	52	18 неделя	
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах (улица)	53	18 неделя	
	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон (улица)	54	18 неделя	
	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах (улица)	55	19 неделя	
	Подъем на склон «елочкой» (улица)	56	19 неделя	
	Передвижение на лыжах змейкой (улица)	57	19 неделя	
	Подвижная игра на лыжах	58	20 неделя	

	« Накаты»			
	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	59	20 неделя	
	Контрольный урок по лыжной подготовке	60	20 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	61	21 неделя	
	Подвижная игра «Белочка- защитница» (зал)	62	21 неделя	
	Преодоление полосы препятствий (улица)	63	21 неделя	
	Усложненная полоса препятствий (улица)	64	22 неделя	
	Прыжок в высоту с прямого разбега	65	22 неделя	
	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат (зал)	66	22 неделя	
	Прыжок в высоту спиной вперед (зал)	67	23 неделя	
	Контрольный урок по прыжкам в высоту (зал)	68	23 неделя	
	Броски и ловля мяча в парах (зал)	69	23 неделя	
	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом « снизу»(зал)	70	24 неделя	
	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом « сверху» (зал)	71	24 неделя	
	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо (зал)	72	24 неделя	
	Эстафеты с мячом (зал)	73	25 неделя	
	Упражнения и подвижные игры с мячом (зал)	74	25 неделя	
	Знакомство с мячами- хопами (зал)	75	25 неделя	
	Прыжки на мячах -хопах (зал)	76	26 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	77	26 неделя	
	Подвижные игры (зал)	78	26 неделя	
	Броски мяча через волей- больную сетку (зал)	79	27 неделя	
	Броски мяча через волей- больную сетку на	80	27 неделя	

	точность (зал)			
	Броски мяча через волей- большую сетку с дальних дистанций ( зал)	81	27 неделя	
	Подвижная игра «Вышибалы через сетку» (зал)	82	28 неделя	
	Контрольный урок по броскам мяча через во- лейбольную сетку (зал)	83	28 неделя	
	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» (зал)	84	28 неделя	
	Бросок набивного мяча из-за головы на даль- ность (зал)	85	29 неделя	
	Тестирование виса на время (зал)	86	29 неделя	
	Тестирование наклона вперед из положения стоя (зал)	87	29 неделя	
	Тестирование прыжка в длину с места (зал)	88	30 неделя	
	Тестирование подтя- гивания на низкой пере- кладине из виса лежа со- гнувшись (зал)	89	30 неделя	
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с (зал)	90	30 неделя	
	Техника метания на точ- ность (разные предметы)	91	31 неделя	
	Тестирование метания ма- лого мяча на точность (зал)	92	31 неделя	
	Подвижные игры для зала	93	31 неделя	
	Беговые упражнения	94	32 неделя	
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (улица)	95	32 неделя	
	Тестирование челночного бега 3 x 10 м (улица)	96	32 неделя	
	Тестирование метания мешочка (мяча) на даль- ность	97	33 неделя	
	Подвижная игра «Хвости-	98	33 неделя	

	ки» (улица)			
	Подвижная игра «Воробьи - вороны» (улица)	99	33 неделя	
	Бег на 1000 м (улица)	100	34 неделя	
	Подвижные игры с мячом (улица)	101	34 неделя	
	Подвижные игры (улица)	102	34 неделя	

**Календарно – тематическое планирование уроков по предмету**  
**«Физическая культура» 3 класс (102ч.)**

Раздел	Тема урока	№ урока по порядку	Дата проведения	Коррекция
Знания о физической культуре (в процессе урока)	Организационно-методические указания (зал)	1	1 неделя	
Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (улица)	2	1 неделя	
	Техника челночного бега (улица)	3	1 неделя	
	Тестирование челночного бега 3x10 м (улица)	4	2 неделя	
	Способы метания мешочка (мяча) на дальность (улица)	5	2 неделя	
	Тестирование метания мешочка на дальность (улица)	6	2 неделя	
	Пас и его значение для спортивных игр с мячом (улица)	7	3 неделя	
	Техника паса в футболе (улица)	8	3 неделя	
	Спортивная игра «Футбол» (улица)	9	3 неделя	
	Техника прыжка в длину с разбега (улица)	10	4 неделя	
	Прыжок в длину с разбега на результат (улица)	11	4 неделя	
	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега (улица)	12	4 неделя	
	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» (улица)	13	5 неделя	
	Тестирование малого мяча на точность (зал)	14	5 неделя	
	Тестирование наклона вперед из положения стоя (зал)	15	5 неделя	

	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с (зал)	16	6 неделя	
	Тестирование прыжка в длину с места (зал)	17	6 неделя	
	Подтягивание на низкой перекладине	18	6 неделя	
	Круговая тренировка.	19	7 неделя	
	Подвижная игра «Перестрелка» (зал)	20	7 неделя	
	Футбольные упражнения (зал)	21	7 неделя	
	Футбольные упражнения в парах (зал)	22	8 неделя	
	Различные варианты футбольных упражнений в парах (зал)	23	8 неделя	
	Подвижная игра «Осада города» (зал)	24	8 неделя	
	Броски и ловля мяча в парах (зал)	25	9 неделя	
	Закаливание.	26	9 неделя	
	Ведение мяча (зал)	27	9 неделя	
	Подвижные игры (зал)	28	10 неделя	
	Кувырок вперед (зал)	29	10 неделя	
	Кувырок вперед (зал)	30	10 неделя	
	Кувырок вперед с разбега и через препятствия (зал)	31	11 неделя	
	Кувырок вперед с разбега и через препятствия (зал)	32	11 неделя	
	Варианты выполнения кувырка вперед (зал)	33	11 неделя	
	Кувырок назад (зал)	34	12 неделя	
	Кувырок назад (зал)	35	12 неделя	
	Кувырки (зал)	36	12 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	37	13 неделя	
	Стойка на голове (зал)	38	13 неделя	
	Стойка на голове (зал)	39	13 неделя	
	Стойка на руках (зал)	40	14 неделя	
	Стойка на руках (зал)	41	14 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	42	14 неделя	
	Подвижные игры с мячом.	43	15 неделя	
	Прыжки в скакалку (зал)	44	15 неделя	
	Прыжки в скакалку (зал)	45	15 неделя	
	Прыжки в скакалку в тройках (зал)	46	16 неделя	
	Варианты вращения обруча.	47	16 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	48	16 неделя	
Лыжная подготовка 12 ч	Организационно-методические требования по лыжной подготовке Ступающий шаг на лыжах без палок	49	17 неделя	

	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	50	17 неделя	
	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	51	17 неделя	
	Попеременный двухшажный ход на лыжах	52	18 неделя	
	Одновременный двухшажный ход на лыжах	53	18 неделя	
	Подъём «Полуёлочкой» и «Ёлочкой» спуск под уклон	54	18 неделя	
	Подъём «Лесенкой» и торможение «Плугом» на лыжах	55	19 неделя	
	Передвижение и спуск на лыжах «Змейкой»	56	19 неделя	
	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	57	19 неделя	
	Спуск на лыжах со склона	58	20 неделя	
	Прохождение дистанции 1,5 км. на лыжах	59	20 неделя	
	Контрольный урок по лыжной подготовке	60	20 неделя	
	Полоса препятствий	61	21 неделя	
	Подвижная игра «Осада города» (зал)	62	21 неделя	
	Броски и ловля мяча в парах (зал)	63	21 неделя	
	Ведение мяча (зал)	64	22 неделя	
	Подвижные игры (зал)	65	22 неделя	
	Кувырок вперед с разбега	66	22неделя	
	Варианты выполнения кувырка назад (зал)	67	23 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	68	23 неделя	
	Подвижные игры	69	23 неделя	
	Прыжки в скакалку (зал)	70	24неделя	
	Прыжки в скакалку(зал)	71	24 неделя	
	Круговая тренировка	72	24 неделя	
	Эстафеты с мячом(зал)	73	25 неделя	
	Полоса препятствий (зал)	74	25 неделя	
	Усложненная полоса препятствий (зал)	75	25 неделя	
	Прыжок в высоту с прямого разбега (зал)	76	26 неделя	
	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат (зал)	77	26 неделя	
	Прыжки на мячах-хопах (зал)	78	26 неделя	
	Эстафеты с мячом	79	27 неделя	
	Подвижные игры (зал)	80	27неделя	
	Броски мяча через волейбольную сетку (зал)	81	27неделя	
	Подвижная игра «Пионербол» (зал)	82	28 неделя	
	Подвижная игра	83	28 неделя	

	«Пионербол» (зал)			
	Волейбол как вид спорта (зал)	84	28 неделя	
	Подготовка к волейболу (зал)	85	29 неделя	
	Подготовка к волейболу (зал)	86	29 неделя	
	Контрольный урок по волейболу (зал)	87	29 неделя	
	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» (зал)	88	30 неделя	
	Броски набивного мяча правой и левой рукой (зал)	89	30 неделя	
	Тестирование виса на время (зал)	90	30 неделя	
	Тестирование наклона вперед из положения стоя (зал)	91	31 неделя	
	Тестирование прыжка в длину с места (зал)	92	31 неделя	
	Эстафеты с мячом (зал)	93	31неделя	
	Тестирование подъема туловища из положения лежа (зал)	94	32 неделя	
	Знакомство с баскетболом (зал)	95	32 неделя	
	Тестирование метания малого мяча на точность (зал)	96	32 неделя	
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (улица)	97	33 неделя	
	Бег на 1000 метров	98	33 неделя	
	Тестирование челночного бега 3x10 м (улица)	99	33 неделя	
	Метание малого мяча на дальность (улица)	100	34неделя	
	Тестирование метания мяча на дальность (улица)	101	34 неделя	
	Спортивная игра «Футбол» (улица)	102	34 неделя	

#### 4 класс

Раздел	Тема урока	№ урока по порядку	Дата проведения	Коррекция
Знания о физической культуре (в процессе)	Организационно-методические указания (зал)	1	1 неделя	

урока)				
1 четверть 24ч				
Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (улица)	2	1 неделя	
	Техника челночного бега (улица)	3	1 неделя	
	Тестирование челночного бега 3x10 м (улица)	4	2 неделя	
	Тестирование бега на 60 м с высокого старта (улица)	5	2 неделя	
	Тестирование метания мешочка на дальность (улица)	6	2 неделя	
	Техника паса в футболе (улица)	7	3 неделя	
	Техника паса в футболе (улица)	8	3 неделя	
	Спортивная игра «Футбол» (улица)	9	3 неделя	
	Техника прыжка в длину с разбега (улица)	10	4 неделя	
	Прыжок в длину с разбега на результат (улица)	11	4 неделя	
	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	12	4 неделя	
	Контрольный урок по футболу	13	5 неделя	
	Подвижные игры (улица)	14	5 неделя	
	Тестирование метания малого мяча на точность (зал)	15	5 неделя	
	Тестирование наклона вперед из положения стоя (зал)	16	6 неделя	
	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с (зал)	17	6 неделя	

	Тестирование прыжка в длину с места (зал)	18	6 неделя	
	Тестирование подтягиваний и отжиманий (зал)	19	7 неделя	
	Тестирование виса на время	20	7 неделя	
	Броски и ловля мяча в парах (зал)	21	7 неделя	
	Броски и ловля мяча в парах на точность (зал)	22	8 неделя	
	Броски и ловля мяча в парах (зал)	23	8 неделя	
	Броски и ловля мяча в парах у стены (зал)	24	8 неделя	
2 четверть 20ч	Подвижная игра «Осада города» (зал)	25	9 неделя	
	Броски и ловля мяча (зал)	26	9 неделя	
	Упражнения с мячом (зал)	27	9 неделя	
	Ведение мяча (зал)	28	10 неделя	
	Подвижные игры (зал)	29	10 неделя	
	Кувырок вперед (зал)	30	10 неделя	
	Кувырок вперед и через препятствия (зал)	31	11 неделя	
	Кувырок вперед и через препятствия (зал)	32	11 неделя	
	Зарядка (зал)	33	11 неделя	
	Кувырок назад (зал)	34	12 неделя	
	Кувырок назад (зал)	35	12 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	36	12 неделя	
	Стойка на голове и на руках (зал)	37	13 неделя	
	Стойка на голове и на руках (зал)	38	13 неделя	
	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека (зал)	39	13 неделя	
	Гимнастические упражнения (зал)	40	13 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	41	14 неделя	
	Прыжки в скакалку	42	14 неделя	

	(зал)			
	Прыжки в скакалку (зал)	43	15 неделя	
	Прыжки в скакалку в тройках (зал)	44	15 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	45	15 неделя	
	Вращение обруча (зал)	46	16 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	47	16 неделя	
	Полоса препятствий (зал)	48	16 неделя	
3 четверть 30 ч	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	49	17 неделя	
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	50	17 неделя	
	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	51	17 неделя	
	Попеременный одношажный ход на лыжах	52	18 неделя	
	Одновременный одношажный ход на лыжах	53	18 неделя	
	Подъём «Ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	54	18 неделя	
	Подъём на склон «Лесенкой» торможение «Плугом» на лыжах	55	19 неделя	
	Передвижение и спуск на лыжах «Змейкой»	56	19 неделя	
	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	57	19 неделя	
	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	58	20 неделя	
	Прохождение	59	20 неделя	

	дистанции 2 км на лыжах			
	Контрольный урок по лыжной подготовке	60	20 неделя	
	Волейбольные упражнения (зал)	61	21 неделя	
	Волейбольные упражнения (зал)	62	21 неделя	
	Волейбольные упражнения (зал)	63	21 неделя	
	Контрольный урок по волейболу (зал)	64	22 неделя	
	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» (зал)	65	22 неделя	
	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» (зал)	66	22 неделя	
	Броски набивного мяча правой и левой рукой (зал)	67	23 неделя	
	Броски набивного мяча правой и левой рукой (зал)	68	23 неделя	
	Тестирование вися на время (зал)	69	23 неделя	
	Тестирование наклона вперед (зал)	70	24 неделя	
	Тестирование прыжка в длину с места (зал)	71	24 неделя	
	Тестирование подтягиваний и отжиманий (зал)	72	24 неделя	
	Тестирование объема туловища из положения лежа (зал)	73	25 неделя	
	Баскетбольные упражнения (зал)	74	25 неделя	
	Баскетбольные упражнения (зал)	75	25 неделя	
	Спортивная игра «Баскетбол» (зал)	76	26 неделя	
	Спортивная игра	77	26 неделя	

	«Баскетбол» (зал)			
	Круговая тренировка (зал)	78	26 неделя	
4 четверть 24ч	Броски мяча через волейбольную сетку.	79	27 неделя	
	Подвижная игра «Пионербол»	80	27 неделя	
	Упражнения с мячом	81	27 неделя	
	Волейбольные упражнения	82	28 неделя	
	Контрольный урок по волейболу	83	28 неделя	
	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	84	28 неделя	
	Броски набивного мяча правой и левой рукой (зал)	85	29 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	86	29 неделя	
	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	87	29 неделя	
	Тестирование прыжка в длину с места	88	30 неделя	
	Тестирование подтягиваний и отжиманий	89	30 неделя	
	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с.	90	30 неделя	
	Тестирование челночного бега 3x10 м (улица)	91	31 неделя	
	Тестирование метания малого мяча на точность	92	31 неделя	
	Тестирование метания мешочка на дальность (улица)	93	31 неделя	
	Беговые упражнения	94	32 неделя	
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	95	32 неделя	
	Футбольные	96	32 неделя	

	упражнения			
	Спортивная игра «Футбол»	97	33 неделя	
	Бег на 1000 м (улица)	98	33 неделя	
	Бег на 1000 м (улица)	99	33 неделя	
	Подвижные и спортивные игры	100	34 неделя	
	Тестирование бега на 1000 м (улица)	101	34 неделя	
	Спортивные игры (улица)	102	34 неделя	