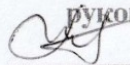


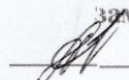
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УДАЧНЕНСКАЯ ШКОЛА» КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО:

 / Сейдаметова А.С.

Протокол № 1
от « 24 » 08.2021г.

СОГЛАСОВАНО:

 /Сычевская Л.А.

от « 27. » 08 2021г.

УТВЕРЖАЮ:

 /Казанков М.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс _____ 1-4 _____

на период 2021/2025 учебный год

Программу составили:

Сейдаметова Ава Серидоновна

Учитель I квалификационной категории

Лизунова Екатерина Константиновна

Учитель I квалификационной категории

Гуртовенко Эвелина Сулеймановна

Специалист

Самодаева Елена Александровна

Специалист

Оглавление

1) Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
2) Содержание учебного предмета.....	6
3) Тематическое планирование.....	13

Рабочая программа по физической культуре разработана для 1-4 классов МБОУ «Удачненская школа», на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программы начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

1- 4 класс «Физическая культура» В.И.Лях «Просвещение» 2014г.

Рабочая программа предусматривает изучение предмета «Физическая культура» в объеме 371 час. В том числе в 1 классе 99 часов,

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе из расчета 3 часа в неделю, по 102 часа во 2 - 3 классах из расчета 3 часа в неделю, 68 часов в 4 классе из расчета 2 часа в неделю.

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания о физической культуре

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.

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.

Способы физкультурной

деятельности Выпускник научится:

отбирать и выполнять комплексы 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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.

Физическое совершенствование

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.

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.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Легкая атлетика (11 ч.)

Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Бег коротким, средним и длинным шагом. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег 3х10 м. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена. Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки». Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание в цель.

Кроссовая подготовка (11 ч.)

Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50 м - бег, 50м - ходьба. ОРУ с предметами. Т.Б.Медленный бег 400 м. Развитие выносливости. Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. Т.Б. Бег на выносливость 1000 м.

Гимнастика (17ч.)

Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись - разойдись». Строевые упражнения. Игра «Проверь себя». Т.Б. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест». Перекаты в группировке. Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки». Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры (20 ч.)

Игра «Бой петухов». Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом. Игра «Змейка». Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».Игра «Не урони мешочек». Игра «Альпинисты». Игра «Через холодный ручей». Игра «Пройди бесшумно». Игра «Смена мест». Бросок и ловля мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому».

Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Передвижения, остановки, повороты с мячом. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Легкая атлетика (11 ч.)Ходьба и бег. Игра «Мышеловка»..Игра «Пятнашки», бег на скорость. Бег с эстафетной палочкой. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место Эстафеты с мячами. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность.

Подвижные игры на основе баскетбола (19 ч.)

Игра «К своим флажкам». Игра «Быстро по местам». Игра «Не оступись». Игра «Точно в мишень». Правила организации и проведения игр. Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50 м - бег, 50 м - ходьба. ОРУ с предметами. Т.Б. Медленный бег 400 м. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.

Кроссовая подготовка (10 ч.)

Т.Б. Бег. Игра «К своим флажкам». Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50 м - бег, 50 м - ходьба. ОРУ с предметами. Т.Б. Медленный бег 400 м. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. Т.Б. Бег на выносливость 1000 м.

Лёгкая атлетика (11 ч.)

Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Бег коротким, средним и длинным шагом. Бег из разных исходных положений. Челночный бег 3х10 м. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена. Игра «Пятнашки». Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание в цель.

2 КЛАСС

Легкая атлетика (10 ч.)

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (17 ч.)

Игра «К своим флажкам». Игра «Быстро по местам». Игра «Не оступись». Игра «Точно в мишень». Правила организации и проведения игр. Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50 м - бег, 50 м - ходьба. ОРУ с предметами. Т.Б. Медленный бег 400 м. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. Т.Б. Бег на выносливость 1000 м. Т.Б. Бег на выносливость 1000 м. Учёт. Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Т.Б. Удар по катящемуся мячу.

Гимнастика с основами акробатики (9 ч.)

Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись - разойдись». Строевые упражнения. Игра «Проверь себя». Т.Б. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест». Перекаты в группировке. Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки». Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики (2 ч.)

Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». Игра «Не урони мешочек».

Спортивные игры (баскетбол) (10 ч.)

Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки. Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры. Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому». Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей». Броски в цель (в кольцо, щит, обруч).

Гимнастика с основами акробатики (9 ч.)

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Закрепление. Акробатическая комбинация. Совершенствование акробатических элементов. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. Передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Измерение длины и массы тела. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики (21 ч.)

Игра «Бой петухов». Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом. Игра «Змейка». Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». Игра «Не урони мешочек». Игра «Альпинисты». Игра «Через холодный ручей». Игра «Пройди бесшумно». Игра «Смена мест». Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому». Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Передвижения, остановки, повороты с мячом. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Кроссовая подготовка (10 ч.)

Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50 м - бег, 50 м - ходьба. ОРУ с предметами. Т.Б. Медленный бег 400 м. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности. Учёт. Эстафеты с прыжками Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. Т.Б. Бег на выносливость 1000 м.

Легкая атлетика (11 ч.) Ходьба и бег с изменением темпа. Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость. Бег с эстафетной палочкой. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место». Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность.

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (3 ч.)

Игра «Третий лишний». Игра «Волк во рву». Игра «Кто быстрее».

3 КЛАСС

Прыжки (15ч.)

1–2 классы. П о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Метание(6ч)

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Игра «Мяч водящему».

Подвижные игры (3 ч.)

Игра «К своим флажкам». Игра «Быстро по местам». Игра «Не оступись». Игра «Точно в мишень». Правила организации и проведения игр.

Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50 м - бег, 50 м - ходьба. ОРУ с предметами. Т.Б.Медленный бег 400 м. Развитие выносливости. Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.

Т.Б.Удар по катящемуся мячу

Игры на основе баскетбола (19 ч.)

Игра «К своим флажкам». Игра «Быстро по местам». Игра «Не оступись». Игра «Точно в мишень». Правила организации и проведения игр.

Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50 м - бег, 50 м - ходьба. ОРУ с предметами. Т.Б.Медленный бег 400 м. Развитие выносливости. Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.

Т.Б. Бег на выносливость 1000 м. Т.Б. Бег на выносливость 1000 м. Учёт. Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Т.Б.Удар по катящемуся мячу.

Гимнастика с основами акробатики (13 ч.)

Т.Б.Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись - разойдись». Строевые упражнения. Игра «Проверь себя». Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест». Перекаты в группировке. Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки». Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры с на основе футбола(18 ч.)

Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». Игра «Не урони мешочек».

Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки. Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому». Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей». Броски в цель (в кольцо, щит, обруч).

Гимнастика (8 ч.)

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов .Закрепление. Акробатическая комбинация. Совершенствование акробатических элементов. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической

скамейке. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. Передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Измерение длины и массы тела. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

Кроссовая подготовка (11ч.)

Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50 м - бег, 50 м - ходьба. ОРУ с предметами. Т.Б. Медленный бег 400 м. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. Т.Б. Бег на выносливость 1000 м.

4 КЛАСС

Легкая атлетика (11ч.) Ходьба и бег с изменением темпа. Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость. Бег с эстафетной палочкой. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место». Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность.

Кроссовая подготовка (11ч.)

Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50 м - бег, 50 м - ходьба. ОРУ с предметами. Т.Б. Медленный бег 400 м. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. Т.Б. Бег на выносливость 1000 м.

Гимнастика (18 ч.)

Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись - разойдись». Строевые упражнения. Игра «Проверь себя». Т.Б. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест». Перекаты в группировке. Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки». Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры (18 ч.)

Игра «К своим флажкам». Игра «Быстро по местам». Игра «Не оступись». Игра «Точно в мишень». Правила организации и проведения игр. Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50 м - бег, 50 м - ходьба. ОРУ с предметами. Т.Б. Медленный бег 400 м. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.

Т.Б. Удар по катящемуся мячу

Подвижные игры на основе баскетбола (24ч.)

Игра «К своим флажкам». Игра «Быстро по местам». Игра «Не оступись». Игра «Точно в мишень». Правила организации и проведения игр. Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50 м - бег, 50 м - ходьба. ОРУ с предметами. Т.Б. Медленный бег 400 м. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.

Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.

Т.Б. Бег на выносливость 1000 м. Т.Б. Бег на выносливость 1000 м. Учёт. Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Т.Б.Удар по катящемуся мячу.

Кроссовая подготовка (10ч.)

Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50 м - бег, 50м - ходьба. ОРУ с предметами.

Т.Б.Медленный бег 400 м. Развитие выносливости. Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. Т.Б. Бег на выносливость 1000 м.

Легкая атлетика (10ч.) Ходьба и бег с изменением темпа. Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». Бег 30 м.Игра «Пятнашки», бег на скорость. Бег с эстафетной палочкой. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место». Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность.

3.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

№	Наименование тем	План воспитательной работы	Учебные часы	Контроль ные работы
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока	
2	Легкая атлетика		11	
3	Кроссовая подготовка		11	
4	Гимнастика		17	1
5	Подвижные игры		20	
6	Подвижные игры на основе баскетбола		19	
7	Кроссовая подготовка		10	
8	Легкая атлетика		11	1
		ИТОГО	99	

2 класс

№	Наименование тем	План воспитательной работы	Учебные часы	Контроль ные работы
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока	
2	Легкая атлетика		10	
3	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики		17	
4	Гимнастика с основами акробатики		9	
5	Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики		2	
6	Спортивные игры (баскетбол)		10	
7	Гимнастика с элементами акробатики		9	
8	Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики		21	
9	Кроссовая подготовка		10	
10	Лёгкая атлетика		11	
11	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики		3	
	Итого:		102	

3 класс

№	Наименование тем	План воспитательной работы	Учебные часы	Контроль ные работы
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока	
2	Легкая атлетика.		9	
3	Прыжки		15	

4	Метание		6	
5	Подвижные игры		3	
6	Подвижные игры на основе баскетбола		19	
7	Гимнастика с основами акробатики		13	1
8	Подвижные игры на основе футбола		18	
9	Гимнастика		8	
10	Кроссовая подготовка		11	
11	ИТОГО:		102	2

4 класс

№	Наименование тем	План воспитательной работы	Учебные часы	Контроль ные работы
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока	
2	Легкая атлетика		11	
3	Кроссовая подготовка		11	
4	Гимнастика		18	
5	Подвижные игры		18	1
6	Подвижные игры на основе баскетбола		24	
7	Кроссовая подготовка		10	
8	Легкая атлетика		10	1
	ИТОГО:		102	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845837

Владелец Казанков Александр Николаевич

Действителен с 30.11.2022 по 30.11.2023