

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Полилингвальная многопрофильная школа интернат»  
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

**Рассмотрено**

на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
Руководитель ШМО

 / Э.Б.Тумашева

Протокол от  
«12» марта 2021г. № 1

**Согласовано**

Заместитель директора школы  
по учебной работе

 / Р.А. Нурова

Протокол МС от  
«12» марта 2021 г. № 1

**Утверждаю**

Директор МОАУ  
«Полилингвальная  
многопрофильная школа-  
интернат»

 И.Р. Муртазин

Приказ от  
«12» марта 2021г. № 50



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету: физическая культура

Уровень образования: начальное общее

Автор-составитель: Чиркова Динара Тагировна,  
учитель физической культуры

Нефтекамск 2020 г.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

### **Планируемые результаты начального общеобразовательного обучения:**

Ученик научиться ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»:

характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности.**

#### **Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **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 приемы 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,

гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);  
выполнять организующие строевые команды и приемы;  
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);  
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);  
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 волейбол по упрощенным правилам;  
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**1 класс (66 часов).**

**Планируемые результаты:**

по окончании 1 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования,
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- 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 условиях.

**2 класс (70 часов).**

**Планируемые результаты:**

по окончании 2 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

### **3 класс (70 часов).**

#### **Планируемые результаты:**

по окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях

#### **4 класс (70 часов).**

##### **Планируемые результаты:**

в результате освоения школьной программой учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

##### **Содержание учебного предмета:**

**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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

## **Физическое совершенствование**

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

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

Организуемые 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. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

**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; прыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### **Спортивные игры.**

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий;

-передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;

-ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);

-жонглирование малыми предметами;

-преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;

-комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия;

-упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;

-упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки:

-ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений

(в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа;

-комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей:

-динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;

-лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев);

-перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;

-подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

-прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики:**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжная подготовка:**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**1 класс (66 часов).**  
**Знания по физической культуре**  
**(теории 6 часов).**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физминуток.

Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.)

Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.

Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

**Деятельность оздоровительной направленности**

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способам обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильной осанки и формы стопы.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью**

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения.

Упражнения дыхательной гимнастики.

Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

**Знания о физической подготовке**

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приёмы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по её измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её связь с тренировкой системы дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

### **Способы деятельности с общеразвивающей направленностью**

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Измерение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения.)

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

### **Физическая подготовка с общеобразовательной направленностью**

#### **Жизненно важные двигательные навыки и умения**

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий.

#### **Акробатические упражнения с элементами гимнастики**

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

### **Гимнастика с основами акробатики**

#### **Гимнастика - 16ч. Из них 2 часа теории.**

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **Легкая атлетика**

#### **24ч. Из них 2 часа теории.**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Лыжная подготовка 14ч.**

#### **Из них 2 часа теории.**

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. *Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### **Спортивные игры 14ч.**

#### **Из них 2 часа теории.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Мини-футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **2 класс (70 часов).**

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их

отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование.**

#### **Гимнастика с основами акробатики 16 часов.**

##### **Из них 2 часа теории.**

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Легкая атлетика 28 часа.**

##### **Из них 2 часа теории.**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. *Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### **Лыжная подготовка 16 часов.**

##### **Из них 2 часа теории.**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

#### **Спортивные игры 10 часов.**

##### **Из них 2 часа теории.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой в связи с погодными условиями

### **3 класс (70 часов).**

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование**

### **Гимнастика с основами акробатики 16 часов.**

#### **Из них 2 часа теории.**

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

### **Легкая атлетика 28 часов.**

#### **Из них 2 часа теории.**

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Бег на развитие выносливости 1000 км. и более без учета времени.

### **Лыжная подготовка 16 часов.**

#### **Из них 2 часа теории.**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

### **Спортивные игры 10 часов.**

#### **Из них 2 часа теории.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Мини-футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры:

«Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой в связи с погодными условиями.

## **4 класс (70 часов)**

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по

упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**  
**Гимнастика с основами акробатики 16 часов.**  
**Из них 2 часа теории.**

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Легкая атлетика 28 часов.**  
**Из них 2 часа теории.**

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение. Финиширование.*

**Лыжная подготовка 16 часов.**  
**Из них 2 часа теории.**

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Прохождение дистанции 800 м. и более без учета времени. Спуски и подъемы на склон. Торможение «Плугом».

**Спортивные игры 10 часов.**  
**Из них 2 часа теории.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Куда укачишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Мини-футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам.

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### Тематическое планирование

| № п/п | Содержание (разделы, темы) | Количество часов |       |       |       | Основные виды учебной деятельности (УУД)  |
|-------|----------------------------|------------------|-------|-------|-------|---|
|       |                            | 1 кл.            | 2 кл. | 3 кл. | 4 кл. |   |
| 1.1   | Спортивные игры            | 14               | 10    | 10    | 10    | <p><b>Личностными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре в разделе спортивные игры являются умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в процессе игры, уметь проигрывать;</li> <li>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и в процессе овладения тактическими приемами в игре баскетбол, волейбол, футбол;</li> <li>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре в разделе спортивные игры являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления в тактических приемах игр;</li> </ul> |

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li><li>— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li><li>— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li><li>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li><li>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li><li>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li></ul> <p><b>Предметными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li><li>— излагать факты истории развития спортивных игр,</li><li>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li><li>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li><li>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li><li>— в доступной форме объяснять правила изученных спортивных игр, технику выполнения приемов и тактических действий;</li><li>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li></ul> |
|--|--|--|--|--|---|

|     |                                    |    |    |    |    |  |
|-----|------------------------------------|----|----|----|----|--|
|     |                                    |    |    |    |    | — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.   |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | 16 | 16 | 16 | <p><b>Личностными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре в разделе гимнастика являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, умения выполнять страховку и «поддержку»;</li> <li>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями при выполнении гимнастических стоек, упоров;</li> <li>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по гимнастике являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>— находить ошибки при выполнении акробатических упражнений и опорных прыжков, отбирать способы их исправления;</li> <li>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>— технически правильно выполнять двигательные действия в акробатических элементах.</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> </ul> |

|     |                            |    |    |    |    |   |
|-----|----------------------------|----|----|----|----|---|
|     |                            |    |    |    |    | <p>— излагать факты истории развития физической культуры,</p> <p>характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>— в доступной форме объяснять технику выполнения гимнастических элементов и двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> |
| 1.3 | Лёгка<br>я<br>атлет<br>ика | 24 | 28 | 28 | 28 | <p><b>Личностными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре в разделе легкая атлетика являются следующие умения:</p> <p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>  |

— 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:

— 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 бега на длинные и короткие дистанции ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— технически правильно выполнять двигательные действия при выполнении скоростно-силовых упражнений.

**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 легкой, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

— представлять легкую атлетику 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;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники

|     |                   |    |    |    |    |  |
|-----|-------------------|----|----|----|----|--|
|     |                   |    |    |    |    | <p>безопасности к местам проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> </ul>  |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 14 | 16 | 16 | 16 | <p><b>Личностными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре в разделе лыжная подготовка являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>— находить ошибки при выполнении основных лыжных ходов;</li> <li>— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности при передвижении на лыжах;</li> <li>— планировать собственную деятельность,</li> </ul> |

распределять нагрузку и отдых в процессе прохождения заданной дистанции;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— технически правильно выполнять двигательные действия при прохождении заданной дистанции на скорость.

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

— излагать факты истории развития физической культуры, историю возникновения лыж лыжного вида спорта; характеризовать его 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;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с лыжами, креплением и лыжными палками;

— 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

|        |    |    |    |    |   |
|--------|----|----|----|----|---|
|        |    |    |    |    | <p>выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> |
| ИТОГО: | 68 | 70 | 70 | 70 |   |

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

| п/п | Тема раздела.<br>Тема урока.   | Количество часов | Сроки проведения |      | Примечание |
|-----|--|------------------|------------------|------|------------|
|     |  |                  | план             | факт |            |
| 1.  | <b>Легкая атлетика</b><br><br>Вводный инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.          | 13<br><br>1      |                  |      |            |
| 2   | Первичный инструктаж на рабочем месте: (легкая атлетика, спортивные игры, оказание первой помощи). | 1                |                  |      |            |
| 3   | Сдача норматива-прыжок в длину с места.  | 1                |                  |      |            |
| 4   | Техника бега в медленном темпе на развитие выносливости.   | 1                |                  |      |            |
| 5   | Совершенствование техники бега в медленном темпе.  | 1                |                  |      |            |
| 6   | Техника низкого старта. Эстафета.  |                  |                  |      |            |
| 7   | Обучение технике метания малого мяча на дальность.   |                  |                  |      |            |
| 8   | Совершенствование техники метание малого мяча на дальность.  |                  |                  |      |            |
| 9   | Техника метание малого мяча на дальность-сдача норматива.  |                  |                  |      |            |
| 10  | Обучение технике бега на короткие дистанции.<br>Игры на свежем воздухе.                            |                  |                  |      |            |
| 11  | Сдача норматива-бег 30 метров.   |                  |                  |      |            |
| 12  | Обучение технике выполнения челночного бега 3*10м.   |                  |                  |      |            |
| 13  | Сдача норматива бег 1000 м. без учета времени.   |                  |                  |      |            |
|     | <b>Баскетбол</b>   | 3                |                  |      |            |
| 14  | ТБ на уроках баскетбола. Основная стойка игрока.   |                  |                  |      |            |
| 15  | Ловля и передача мяча двумя руками.  |                  |                  |      |            |
| 16  | Урок игр и эстафет с баскетбольными мячами.  |                  |                  |      |            |

|    |   |    |  |  |  |
|----|---|----|--|--|--|
| 3  | <b>Гимнастика</b>   | 16 |  |  |  |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.  |    |  |  |  |
| 18 | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Совершенствование техники кувырка вперед.   |    |  |  |  |
| 19 | Обучение технике выполнения упражнения «Мост» из положения лежа.  |    |  |  |  |
| 20 | Обучение технике стойки на лопатках перекатом назад.  |    |  |  |  |
| 21 | Совершенствование техники стойки на лопатках перекатом назад.   |    |  |  |  |
| 22 | Учет техники выполнения стойки на лопатках перекатом назад.   |    |  |  |  |
| 23 | Обучение технике кувырка вперед (два-три слитно).   |    |  |  |  |
| 24 | Совершенствование техники кувырка вперед (два-три слитно).  |    |  |  |  |
| 25 | Учет техники выполнения кувырка вперед (два-три слитно).  |    |  |  |  |
| 26 | Совершенствование техники кувырка вперед. Обучение технике кувырка назад.   |    |  |  |  |
| 27 | Учет техники кувырка вперед (два-три слитно). Совершенствование техники кувырка назад.  |    |  |  |  |
| 28 | Обучение технике акробатического соединения.  |    |  |  |  |
| 29 | Совершенствование техники акробатического соединения.   |    |  |  |  |
| 30 | Обучение технике опорного прыжка на козла: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.  |    |  |  |  |
| 31 | Совершенствование техники опорного прыжка на козла: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.                                     |    |  |  |  |
| 32 | Учет техники опорного прыжка на козла: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Урок игр и эстафет с гимнастическими скакалками. |    |  |  |  |
| 4  | <b>Лыжная подготовка.</b>   | 16 |  |  |  |
| 33 | Повторный инструктаж на рабочем месте.  |    |  |  |  |
| 34 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.  |    |  |  |  |
| 35 | Обучение технике одновременно   |    |  |  |  |

|          |   |          |  |  |  |
|----------|---|----------|--|--|--|
|          | одношажного хода.   |          |  |  |  |
| 36       | Совершенствование техники одновременно одношажного хода.                            |          |  |  |  |
| 37       | Прохождение дистанции до 500 м. Игра «Кто быстрее?»                                 |          |  |  |  |
| 38       | Обучение технике поворота махом через лыжу вперед.                                  |          |  |  |  |
| 39       | Учет по технике выполнения поворотов на месте.                                      |          |  |  |  |
| 40       | Прохождение дистанции 600 м. Игра «Солнышко».                                       |          |  |  |  |
| 41       | Основная стойка лыжника. Игра «Пройди в ворота».                                    |          |  |  |  |
| 42       | Обучение технике подъема на склон «Лесенкой».                                       |          |  |  |  |
| 43       | Обучение технике подъема на склон «Елочкой».  |          |  |  |  |
| 44       | Совершенствование техник подъема на склон. Торможение «Плугом».                     |          |  |  |  |
| 45       | Обучение технике одновременных попеременных лыжных ходов.                           |          |  |  |  |
| 46       | Совершенствование техники одновременных попеременных лыжных ходов. Дистанция 800 м. |          |  |  |  |
| 47       | Учет по технике одновременных, попеременных лыжных ходов. Дистанция 800 м.          |          |  |  |  |
| 48       | Сдача норматива- лыжные гонки.  |          |  |  |  |
| <b>5</b> | <b>Баскетбол</b>  | <b>5</b> |  |  |  |
| 49       | Правила поведения на уроках баскетбола. История развития баскетбола.                |          |  |  |  |
| 50       | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.  |          |  |  |  |
| 51       | Ведение мяча в движении. Татарская народная игра «Хитрая лиса».                     |          |  |  |  |
| 52       | Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Попади в цель».                            |          |  |  |  |
| 53       | Значение закаливания. Бросок мяча в кольцо.   |          |  |  |  |
| <b>6</b> | <b>Волейбол</b>   | <b>2</b> |  |  |  |
| 54       | Правила поведения на уроках волейбола. История развития игры волейбол               |          |  |  |  |
| 55       | Стойка игрока. Перемещения приставным шагом боком лицом и спиной вперед.            |          |  |  |  |

|          |  |           |  |  |  |
|----------|--|-----------|--|--|--|
| <b>7</b> | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>15</b> |  |  |  |
| 56       | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Игры на развитие выносливости.  |           |  |  |  |
| 57       | Обучение технике прыжка в высоту способом «Согнув ноги».                     |           |  |  |  |
| 58       | Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом «Согнув ноги». |           |  |  |  |
| 59       | Учет по технике выполнения прыжка в высоту способом «Согнув ноги».           |           |  |  |  |
| 60       | Обучение технике метания малого мяча на дальность.                           |           |  |  |  |
| 61       | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.                  |           |  |  |  |
| 62       | Учет по технике метания малого мяча на дальность.                            |           |  |  |  |
| 63       | Бег на развитие выносливости. Татарская народная игра «Стрельба из лука».    |           |  |  |  |
| 64       | Учет по бегу на 30 м.  |           |  |  |  |
| 65       | Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега.                        |           |  |  |  |
| 66       | Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега.               |           |  |  |  |
| 67       | Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега.               |           |  |  |  |
| 68       | Учет по технике выполнения прыжка в длину с разбега.                         |           |  |  |  |
| 69       | Прыжок в длину с места-на результат.   |           |  |  |  |
| 70       | Подведение итогов<br>Урок подвижных игр и эстафет                            |           |  |  |  |

**Нормативы для 4 кл. Обучающиеся должны демонстрировать:**

| <b>Контрольное упражнение</b>                                    | <b>единица измерения</b> | <b>мальчик и оценка "5"</b> | <b>мальчик и оценка "4"</b> | <b>мальчик и оценка "3"</b> | <b>девочки и оценка "5"</b> | <b>девочки и оценка "4"</b> | <b>девочки и оценка "3"</b> |
|--|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Челночный бег 3*10м</b>                                       | <b>секунд</b>            | <b>8,6</b>                  | <b>9,5</b>                  | <b>9,9</b>                  | <b>9,1</b>                  | <b>10,0</b>                 | <b>10,4</b>                 |
| <b>Бег 30 метров</b>   | <b>секунд</b>            | <b>5,0</b>                  | <b>6,5</b>                  | <b>6,7</b>                  | <b>5,2</b>                  | <b>6,6</b>                  | <b>6,8</b>                  |
| <b>Бег 1000 метров</b>   | <b>мин:сек</b>           | <b>5:50</b>                 | <b>6:10</b>                 | <b>6:50</b>                 | <b>6:10</b>                 | <b>6:30</b>                 | <b>6:50</b>                 |
| <b>Прыжок в длину с места</b>                                    | <b>см</b>                | <b>165</b>                  | <b>140</b>                  | <b>130</b>                  | <b>155</b>                  | <b>135</b>                  | <b>125</b>                  |
| <b>Прыжок в высоту способом перешагивания</b>                    | <b>см</b>                | <b>90</b>                   | <b>85</b>                   | <b>80</b>                   | <b>80</b>                   | <b>75</b>                   | <b>70</b>                   |
| <b>Подтягивание на перекладине</b>                               | <b>кол-во раз</b>        | <b>6</b>                    | <b>4</b>                    | <b>3</b>                    | <b>-</b>                    | <b>-</b>                    | <b>-</b>                    |
| <b>Отжимания от пола</b>   | <b>кол-во раз</b>        | <b>16</b>                   | <b>11</b>                   | <b>7</b>                    | <b>11</b>                   | <b>7</b>                    | <b>3</b>                    |
| <b>Приседания за 1 минуту</b>                                    | <b>кол-во раз</b>        | <b>44</b>                   | <b>42</b>                   | <b>40</b>                   | <b>42</b>                   | <b>40</b>                   | <b>38</b>                   |
| <b>Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)</b> | <b>кол-во раз</b>        | <b>7</b>                    | <b>5</b>                    | <b>3</b>                    | <b>6</b>                    | <b>4</b>                    | <b>2</b>                    |
| <b>Прыжки на скакалке, за 1 минуту</b>                           | <b>кол-во раз</b>        | <b>90</b>                   | <b>80</b>                   | <b>70</b>                   | <b>100</b>                  | <b>90</b>                   | <b>80</b>                   |

### Календарно-тематическое планирование 3класс

| № ур<br>ока | Тема раздела.<br>Тема урока.   | Кол-<br>во<br>часов | Сроки проведения |       | Примечания |
|-------------|--|---------------------|------------------|-------|------------|
|             |  |                     | План.            | Факт. |            |
| 1           | Легкая атлетика  | 14                  |                  |       |            |
| 1.          | Вводный инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения.                     | 1                   |                  |       |            |
| 2.          | Первичный инструктаж на рабочем месте.<br>Совершенствование техники высокого старта. | 1                   |                  |       |            |
| 3.          | Обучение технике низкого старта при беге на короткие дистанции.                      |                     |                  |       |            |
| 4.          | Бег 30 м. – сдача норматива.   |                     |                  |       |            |
| 5.          | Шестиминутный бег на развитие выносливости. Игра «Запрещенное движение».             |                     |                  |       |            |
| 6.          | Преодоление полосы препятствий. Игра «Кем будешь?»                                   |                     |                  |       |            |
| 7.          | Закаливание. Прыжок в длину с места-сдача норматива.                                 |                     |                  |       |            |
| 8           | Метание малого мяча на дальность-сдача норматива Игра «Точно в мишень».              |                     |                  |       |            |
| 9           | Обучение технике бега на выносливость дистанция 500 м.                               |                     |                  |       |            |
| 10          | Прыжки в длину с места. Игра «Снайперы».   |                     |                  |       |            |
| 11          | Сдача норматива- бег на выносливость 1000м.  |                     |                  |       |            |
| 12          | Техника преодоления препятствий и прыжковая подготовка.                              |                     |                  |       |            |
| 13          | Обучение технике челночного бега 3*10м. Подвижные игры.                              |                     |                  |       |            |
| 14          | Эстафета на развитие скорости и быстроты.  |                     |                  |       |            |
| 2           | <b>Баскетбол</b>   | <b>2</b>            |                  |       |            |
|             | Техника безопасности на уроках   |                     |                  |       |            |

|    |   |    |  |  |  |
|----|---|----|--|--|--|
| 15 | баскетбола. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте.   |    |  |  |  |
| 16 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Невод».   |    |  |  |  |
|    | <b>Гимнастика</b>   | 16 |  |  |  |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости.   |    |  |  |  |
| 18 | Сдача норматива -наклон вперед из положения сидя.   |    |  |  |  |
| 19 | Обучение технике кувырка вперед (два-три слитно).   |    |  |  |  |
| 20 | Совершенствование техники кувырка вперед (два - три слитно).  |    |  |  |  |
| 21 | Учет техники кувырка вперед (два-три слитно).   |    |  |  |  |
| 22 | Совершенствование техники стойки на лопатках перекатом назад.   |    |  |  |  |
| 23 | Учет техники стойки на лопатках перекатом назад.  |    |  |  |  |
| 24 | Совершенствование техники выполнения акробатических соединений. Игра «Волк и ягнята».                   |    |  |  |  |
| 25 | Учет техники выполнения акробатических соединений.  |    |  |  |  |
| 26 | Наклон вперед за 30 сек.- фиксирование результата.  |    |  |  |  |
| 27 | Обучение технике опорного прыжка на козла: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игра «Перепрыгни». |    |  |  |  |
| 28 | Совершенствование техники опорного прыжка на козла: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.           |    |  |  |  |
| 29 | Совершенствование техники опорного прыжка на козла: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.           |    |  |  |  |
| 30 | Учет техники опорного прыжка на козла: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.                        |    |  |  |  |
| 31 | Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Куль».   |    |  |  |  |
| 32 | Урок игр и эстафет с  |    |  |  |  |

|          |  |           |  |  |  |
|----------|--|-----------|--|--|--|
|          | гимнастическими предметами.  |           |  |  |  |
| <b>4</b> | <b>Лыжная подготовка.</b>  | <b>16</b> |  |  |  |
| 33       | Повторный инструктаж на рабочем месте.<br>Температурный режим.                 |           |  |  |  |
| 34       | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.                              |           |  |  |  |
| 35       | Обучение технике поворотов переступанием на месте. Игра «Солнышко».            |           |  |  |  |
| 36       | Учет технике поворотов переступанием на месте.<br>Прохождение дистанции 500 м. |           |  |  |  |
| 37       | Обучение технике подъема на склон «Лесенкой». Эстафета.                        |           |  |  |  |
| 38       | Обучение технике подъема на склон «Ёлочкой». Игра «У кого снежинка красивее?». |           |  |  |  |
| 39       | Совершенствование технике подъемов на склон. Игра «Снежные снайперы».          |           |  |  |  |
| 40       | Обучение технике торможения «Плугом». Положение низкой стойки.                 |           |  |  |  |
| 41       | Совершенствование технике торможения «Плугом». Игра «Пройди в ворота».         |           |  |  |  |
| 42       | Учет техники торможения «Плугом». Игра.  |           |  |  |  |
| 43       | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000м.           |           |  |  |  |
| 44       | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000м.           |           |  |  |  |
| 45       | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000м.           |           |  |  |  |
| 46       | Обучение технике спуска в низкой стойке с последующим поворотом. Эстафета.     |           |  |  |  |
| 47       | Игры на свежем воздухе: «Юрта», «Платочек».                                    |           |  |  |  |
| 48       | Сдача норматива-лыжные гонки, дистанция 1 км.                                  |           |  |  |  |
| <b>5</b> | <b>Баскетбол</b>   | <b>3</b>  |  |  |  |
| 49       | Правила поведения на уроках  |           |  |  |  |

|          |  |    |  |  |  |
|----------|--|----|--|--|--|
|          | баскетбола. История развития баскетбола.                               |    |  |  |  |
| 50       | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.                           |    |  |  |  |
| 51       | Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Попади в цель».               |    |  |  |  |
|          | <b>Волейбол</b>  | 4  |  |  |  |
| 52       | Значение закаливания. Бросок мяча в кольцо.                            |    |  |  |  |
| 53       | Урок игр и эстафет с баскетбольными мячами.                            |    |  |  |  |
| 54       | Правила поведения на уроках волейбола. История развития игры волейбол. |    |  |  |  |
| 55       | Техника передачи мяча с ловлей двумя руками. Игра «Ловишки».           |    |  |  |  |
| <b>7</b> | <b>Легкая атлетика</b>   | 14 |  |  |  |
| 56       | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Комплекс упражнений.      |    |  |  |  |
| 57       | Сдача норматива – челночный бег 3X10 м. Игра «Бег на перегонки».       |    |  |  |  |
| 58       | Обучение технике прыжка в высоту способом «Согнув ноги».               |    |  |  |  |
| 59       | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Согнув ноги».      |    |  |  |  |
| 60       | Сдача норматива- прыжка в высоту способом «Согнув ноги».               |    |  |  |  |
| 61       | Бег на развитие выносливости. Составление комплекса упражнений.        |    |  |  |  |
| 62       | Шестиминутный бег. Подвижная игра.                                     |    |  |  |  |
| 63       | Сдача норматива- прыжок в длину с места.                               |    |  |  |  |
| 64       | Сдача норматива- бег 30 м. Игра «Бег в мешках».                        |    |  |  |  |
| 65       | Бег по пересеченной местности.   |    |  |  |  |
| 66       | Обучение технике прыжка в длину с разбега.                             |    |  |  |  |
| 67       | Совершенствование технике прыжка в длину с разбега.                    |    |  |  |  |
| <b>8</b> | <b>Спортивные игры</b>   | 3  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 68 | Правила игры футбола.  |  |  |  |  |
| 69 | Ведение мяча по прямой, «змейкой», с изменением направления. |  |  |  |  |
| 70 | Подведение итогов. Игра «Футбол».                            |  |  |  |  |

**Нормативы для 3 кл. Обучающиеся должны демонстрировать:**

| Контрольное упражнение   | единица измерения | мальчик и оценка "5" | мальчик и оценка "4" | мальчик и оценка "3" | девочки и оценка "5" | девочки и оценка "4" | девочки и оценка "3" |
|--|-------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <b>Челночный бег 3*10м</b>                                       | секунд            | 8,8                  | 9,9                  | 10,2                 | 9,3                  | 10,3                 | 10,8                 |
| <b>Бег 30 метров</b>   | секунд            | 5,1                  | 6,6                  | 6,8                  | 5,3                  | 6,7                  | 7,0                  |
| <b>Бег 1000 метров</b>   | мин:сек           | без учёта времени    |
| <b>Прыжок в длину с места</b>                                    | см                | 160                  | 130                  | 120                  | 150                  | 130                  | 115                  |
| <b>Подтягивание на перекладине</b>                               | кол-во раз        | 5                    | 3                    | 2                    | -                    | -                    | -                    |
| <b>Отжимания от пола</b>   | кол-во раз        | 15                   | 10                   | 6                    | 10                   | 6                    | 3                    |
| <b>Приседания за 1 минуту</b>                                    | кол-во раз        | 42                   | 40                   | 38                   | 40                   | 38                   | 36                   |
| <b>Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)</b> | кол-во раз        | 6                    | 4                    | 2                    | 5                    | 3                    | 1                    |
| <b>Прыжки на</b>   | кол-во            | 80                   | 70                   | 60                   | 90                   | 80                   | 70                   |

|                          |     |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------|-----|--|--|--|--|--|--|
| скакалке,<br>за 1 минуту | раз |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------|-----|--|--|--|--|--|--|

### Календарно-тематическое планирование 2 класс

| №<br>ур<br>ок<br>а | Тема раздела.<br>Тема урока   | Кол-во<br>часов | Сроки проведения |       | Примечание |
|--------------------|---|-----------------|------------------|-------|------------|
|                    |   |                 | План.            | Факт. |            |
| <b>1</b>           | <b><i>Легкая атлетика</i></b>   |                 |                  |       |            |
| 1.                 | Вводный инструктаж по т б.<br>Построение. Перестроение.                           |                 |                  |       |            |
| 2.                 | Первичный инструктаж на рабочем<br>месте.<br>Построение. Расчет на первый второй. |                 |                  |       |            |
| 3.                 | Обучение технике низкого старта при<br>беге на короткие дистанции.                |                 |                  |       |            |
| 4.                 | Бег 30 м.-фиксирование результата.  |                 |                  |       |            |
| 5.                 | Шестиминутный бег на развитие<br>выносливости. Игра «Запрещенное<br>движение».    |                 |                  |       |            |
| 6.                 | Преодоление полосы препятствий.<br>Игра «Кем будешь?»                             |                 |                  |       |            |
| 7.                 | Закаливание. Прыжок в длину с места-<br>сдача норматива.                          |                 |                  |       |            |
| 8                  | Метание малого мяча на дальность-<br>сдача норматива Игра «Точно в<br>мишень».    |                 |                  |       |            |
| 9                  | Обучение технике бега на<br>выносливость дистанция 500 м.                         |                 |                  |       |            |
| 10                 | Прыжки в длину с места. Игра<br>«Снайперы».                                       |                 |                  |       |            |
| 11                 | Сдача норматива-бег на выносливость<br>1000м.                                     |                 |                  |       |            |
| 12                 | Техника преодоления препятствий и<br>прыжковая подготовка.                        |                 |                  |       |            |
| 13                 | Обучение технике челночный бег<br>3*10м. Подвижные игры.                          |                 |                  |       |            |
| 14                 | Эстафеты на развитие скорости и<br>быстроты.                                      |                 |                  |       |            |
| <b>2</b>           | <b>Баскетбол</b>  |                 |                  |       |            |
| 15                 | ТБ на уроках баскетбола.<br>Совершенствование ловли и передачи<br>мяча на месте.  |                 |                  |       |            |

|          |  |  |  |  |  |
|----------|--|--|--|--|--|
| 16       | Ведение мяча на месте и в движении.<br>Игра «Невод».   |  |  |  |  |
|          | <b>Гимнастика</b>  |  |  |  |  |
| 17       | Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости.  |  |  |  |  |
| 18       | Наклон вперед- фиксирование результата.  |  |  |  |  |
| 19       | Обучение технике кувырка вперед (два-три слитно).  |  |  |  |  |
| 20       | Совершенствование техники кувырка вперед (два- три слитно).  |  |  |  |  |
| 21       | Учет по технике кувырка вперед (два- три слитно).  |  |  |  |  |
| 22       | Совершенствование техники стойки на лопатках перекатом назад.  |  |  |  |  |
| 23       | Учет по технике стойки на лопатках перекатом назад.  |  |  |  |  |
| 24       | Совершенствование техники выполнения акробатических соединений. Игра «Волк и ягнята».                                |  |  |  |  |
| 25       | Учет по техники выполнения акробатических соединений.  |  |  |  |  |
| 26       | Наклон вперед за 30 сек.- фиксирование результата.   |  |  |  |  |
| 27       | Обучение технике опорного прыжка на козла: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игра «Перепрыгни».              |  |  |  |  |
| 28       | Совершенствование техники опорного прыжка на козла: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.                        |  |  |  |  |
| 29       | Совершенствование техники опорного прыжка на козла: вскок в упор присев и соскок прогнувшись                         |  |  |  |  |
| 30       | Совершенствование техники опорного прыжка на козла: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.                        |  |  |  |  |
| 31       | Учет техники опорного прыжка на козла: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.                                     |  |  |  |  |
| 32       | Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Куль».  |  |  |  |  |
| <b>4</b> | <b>Лыжная подготовка.</b>  |  |  |  |  |
| 33       | Повторный инструктаж на рабочем месте (л а, с и, п и, оказание первой помощи).<br>Обучение технике скользящего шага. |  |  |  |  |
| 34       | ТБ на уроках лыжной подготовки.  |  |  |  |  |

|          |   |  |  |  |  |
|----------|---|--|--|--|--|
|          | Температурный режим.  |  |  |  |  |
| 35       | Обучение технике поворотов переступанием на месте. Игра «Солнышко».         |  |  |  |  |
| 36       | Учет технике поворотов переступанием на месте. Прохождение дистанции 500 м. |  |  |  |  |
| 37       | Обучение технике подъема на склон «Лесенкой». Эстафета.                     |  |  |  |  |
| 38       | Обучение технике подъема на «Ёлочкой». Игра «у кого снежинка красивее?».    |  |  |  |  |
| 39       | Совершенствование техник подъемов на склон. Игра «Снежные снайперы».        |  |  |  |  |
| 40       | Обучение технике торможения «Плугом». Положение низкой стойки.              |  |  |  |  |
| 41       | Совершенствование технике торможения «Плугом». Игра «Пройди в ворота».      |  |  |  |  |
| 42       | Учет по технике торможения «Плугом». Игра.                                  |  |  |  |  |
| 43       | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000м.        |  |  |  |  |
| 44       | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000м.        |  |  |  |  |
| 45       | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000м.        |  |  |  |  |
| 46       | Обучение технике спуска в низкой стойке с последующим поворотом. Эстафета.  |  |  |  |  |
| 47       | Игры на свежем воздухе: «Юрта», «Платочек».                                 |  |  |  |  |
| 48       | Сдача норматива –лыжные гонки .   |  |  |  |  |
| <b>5</b> | <b>Баскетбол</b>  |  |  |  |  |
| 49       | Правила поведения на уроках баскетбола. История развития баскетбола.        |  |  |  |  |
| 50       | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.                                |  |  |  |  |
| 51       | Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Попади в цель».                    |  |  |  |  |
| 52       | Ведение мяча на месте и в движении. Игра« День и ночь».                     |  |  |  |  |



|                                       |               |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|---------------------------------------|---------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Челночный бег<br>3*10м                | секунд        | 9,1                  | 10,0                 | 10,4                 | 9,7                  | 10,7                 | 11,2                 |
| Бег 30 метров                         | секунд        | 5,4                  | 7,0                  | 7,2                  | 5,6                  | 7,2                  | 7,4                  |
| Бег 1000 метров                       | мин:сек       | без учёта<br>времени |
| Прыжок в длину с<br>места             | см            | 150                  | 125                  | 110                  | 140                  | 120                  | 105                  |
| Подтягивание на<br>перекладине        | кол-во<br>раз | 4                    | 2                    | 1                    | -                    | -                    | -                    |
| Приседания за 1<br>минуту             | кол-во<br>раз | 40                   | 38                   | 36                   | 38                   | 36                   | 34                   |
| Прыжки на<br>скакалке,<br>за 1 минуту | кол-во<br>раз | 70                   | 60                   | 50                   | 80                   | 70                   | 60                   |

### Календарно-тематическое планирование 1 класс

| №<br>ур<br>ок<br>а | Тема раздела.<br>Тема урока.   |                | Сроки проведения |       | Примечан<br>ие |
|--------------------|--|----------------|------------------|-------|----------------|
|                    |  |                | План.            | Факт. |                |
| <b>1</b>           | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>1<br/>4</b> |                  |       |                |
| 1.                 | Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Построение.   |                |                  |       |                |
| 2.                 | Первичный инструктаж на рабочем месте.<br>Построение. Расчет на первый второй.   |                |                  |       |                |
| 3.                 | Общеразвивающие упражнения с позами животных ( буре - волк мэче, песи - кот, кошка төлке - лиса эт - собака аю - медведь юлбарыс - тигр арыслан - лев) |                |                  |       |                |
| 4.                 | Общеразвивающие упражнения на формирование осанки.<br>(расчет 1 – бер;<br>2 – ике).  |                |                  |       |                |
| 5.                 | Обучение технике прыжка в длину  |                |                  |       |                |

|    |  |                |  |  |  |
|----|--|----------------|--|--|--|
|    | с места. Татарская подвижная игра)   |                |  |  |  |
| 6. | Совершенствование техники прыжка в длину с места.                          |                |  |  |  |
| 7. | Значение закаливания. Построение, перестроение.                            |                |  |  |  |
| 8  | Техника обучения метания малого мяча на дальность. (мяч-туп)               |                |  |  |  |
| 9  | Техника бега в медленном темпе.  |                |  |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с места. Игра «Охотники и утки».                            |                |  |  |  |
| 11 | Бег в медленном темпе на развитие выносливости.                            |                |  |  |  |
| 12 | Техника преодоления препятствий и прыжковая подготовка.                    |                |  |  |  |
| 13 | Обучение технике челночный бег 3*10м. Подвижные игры.                      |                |  |  |  |
| 14 | Эстафеты на развитие скорости и быстроты.                                  |                |  |  |  |
| 2  | <b>Баскетбол</b>   | <b>2</b>       |  |  |  |
| 15 | ТБ на уроках баскетбола. Техника ведения мяча.                             |                |  |  |  |
| 16 | Техника ведения мяча на месте и в движении. Игра «Невод».                  |                |  |  |  |
|    | <b>Гимнастика</b>  | <b>1<br/>6</b> |  |  |  |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости.              |                |  |  |  |
| 18 | ОРУ на развитие гибкости.  |                |  |  |  |
| 19 | Положение «Упор присев».   |                |  |  |  |
| 20 | Положение «Группировка».   |                |  |  |  |
| 21 | Техника выполнения перекатов назад и вперед из положения лежа на спине.    |                |  |  |  |
| 22 | Техника выполнения перекатов с положения «Упор присев».                    |                |  |  |  |
| 23 | Упражнения на развитие гибкости.   |                |  |  |  |
| 24 | Техника обучения стойки на лопатках.                                       |                |  |  |  |
| 25 | Обучение технике выполнения стойки на лопатках из положения «упор присев». |                |  |  |  |
| 26 | Наклон вперед за 30 сек.- фиксирование результата.                         |                |  |  |  |
| 27 | Обучение технике опорного прыжка на стопку матов.                          |                |  |  |  |

|          |   |          |  |  |  |
|----------|---|----------|--|--|--|
| 28       | Совершенствование техники опорного на стопку матов.   |          |  |  |  |
| 29       | Обучение технике опорного прыжка на козла: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.          |          |  |  |  |
| 30       | Совершенствование техники опорного прыжка на козла: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. |          |  |  |  |
| 31       | Совершенствование техники опорного прыжка на козла: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. |          |  |  |  |
| 32       | Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Куль».   |          |  |  |  |
| <b>4</b> | <b>Лыжная подготовка.</b>   | <b>1</b> |  |  |  |
|          |   | <b>4</b> |  |  |  |
| 33       | Повторный инструктаж на рабочем месте. Обучение технике скользящего шага.                     |          |  |  |  |
| 34       | ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.  |          |  |  |  |
| 35       | Обучение технике ступающего шага без палок.   |          |  |  |  |
| 36       | Прохождение дистанции ступающим шагом.  |          |  |  |  |
| 37       | Прохождение дистанции до 300м.  |          |  |  |  |
| 38       | Обучение технике подъема на «Ёлочкой».  |          |  |  |  |
| 39       | Совершенствование техник подъемов на склон.   |          |  |  |  |
| 40       | Обучение технике передвижения скользящим шагом.   |          |  |  |  |
| 41       | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.                                      |          |  |  |  |
| 42       | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.                                      |          |  |  |  |
| 43       | Совершенствование техники передвижения изученными способами .                                 |          |  |  |  |
| 44       | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 500м.                           |          |  |  |  |
| 45       | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 500м.                           |          |  |  |  |
| 46       | Обучение технике спуска.  |          |  |  |  |
| 47       | Урок игр и эстафет на свежем воздухе.   |          |  |  |  |

|          |   |                |  |  |  |
|----------|---|----------------|--|--|--|
| <b>5</b> | <b>Баскетбол</b>  | <b>6</b>       |  |  |  |
| 48       | Правила поведения на уроках баскетбола. История развития.                               |                |  |  |  |
| 49       | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.  |                |  |  |  |
| 50       | Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Попади в цель».                                |                |  |  |  |
| 51       | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «День и ночь».                                 |                |  |  |  |
| 52       | Значение закаливания. Бросок мяча в кольцо.   |                |  |  |  |
| 53       | Урок игр и эстафет.   |                |  |  |  |
| <b>6</b> | <b>Волейбол</b>   | <b>4</b>       |  |  |  |
| 54       | Правила поведения на уроках волейбола. История развития игры волейбол.                  |                |  |  |  |
| 55       | Техника передачи мяча с ловлей двумя руками. Игра «Ловишки».                            |                |  |  |  |
| 56       | Обучение техники приема мяча снизу двумя руками. Причины нарушения осанки.              |                |  |  |  |
| 57       | Совершенствование техники передачи мяча. Комплекс упражнений профилактика плоскостопия. |                |  |  |  |
| <b>7</b> | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>1<br/>0</b> |  |  |  |
| 58       | Правила поведения на уроках л/а, история л/а, техника прыжков высоты с разбега.         |                |  |  |  |
| 59       | Техника Челночного бега 3X10 м. Игра «Бег на перегонки».                                |                |  |  |  |
| 60       | Техника высокого старта. Составление комплекса дыхательной гимнастики.                  |                |  |  |  |
| 61       | Обучение технике выполнения прыжка способом «Согнув ноги».                              |                |  |  |  |
| 62       | Совершенствование техники выполнения прыжка способом «Согнув ноги».                     |                |  |  |  |
| 63       | Совершенствование техники выполнения прыжка способом «Согнув ноги».                     |                |  |  |  |
| 64       | Бег на короткие дистанции в парах.  |                |  |  |  |
|          | <b>Спортивные игры: Футбол.</b>   | <b>2</b>       |  |  |  |
| 65       | Подвижные игры на свежем воздухе.   |                |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 66 | Подвижные игры разных народов.<br>Игра в мини - футбол. |  |  |  |  |
| 67 | Прыжковая подготовка-<br>многоскоки.                    |  |  |  |  |
| 68 | Урок игр и эстафет на свежем<br>воздухе.                |  |  |  |  |

**Нормативы для 1 кл. Обучающиеся должны демонстрировать:**

| <b>Контрольное<br/>упражнение</b>                                       | <b>единица<br/>измерени<br/>я</b> | <b>мальчик<br/>и<br/>оценка<br/>"5"</b> | <b>мальчик<br/>и<br/>оценка<br/>"4"</b> | <b>мальчик<br/>и<br/>оценка<br/>"3"</b> | <b>девочки<br/>оценка<br/>"5"</b>     | <b>девочки<br/>оценка<br/>"4"</b>     | <b>девочки<br/>оценка<br/>"3"</b>     |
|---|-----------------------------------|---|---|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Челночный<br/>бег 3*10м</b>  | <b>секунд</b>                     | <b>9,9</b>                              | <b>10,8</b>                             | <b>11,2</b>                             | <b>10,2</b>                           | <b>11,3</b>                           | <b>11,7</b>                           |
| <b>Бег 30 метров</b>  | <b>секунд</b>                     | <b>6,1</b>                              | <b>6,9</b>                              | <b>7,1</b>                              | <b>6,6</b>                            | <b>7,4</b>                            | <b>7,6</b>                            |
| <b>Бег 1000<br/>метров</b>  | <b>мин:сек</b>                    | <b>без учёта<br/>времени</b>            | <b>без учёта<br/>времени</b>            | <b>без учёта<br/>времени</b>            | <b>без<br/>учёта<br/>времен<br/>и</b> | <b>без<br/>учёта<br/>времен<br/>и</b> | <b>без<br/>учёта<br/>времен<br/>и</b> |
| <b>Прыжок в<br/>длину с места</b>                                       | <b>см</b>                         | <b>140</b>                              | <b>115</b>                              | <b>100</b>                              | <b>130</b>                            | <b>110</b>                            | <b>90</b>                             |
| <b>Подтягивани<br/>е из вися<br/>лёжа на<br/>низкой<br/>перекладине</b> | <b>кол-во<br/>раз</b>             | <b>12</b>                               | <b>6</b>                                | <b>4</b>                                | <b>10</b>                             | <b>5</b>                              | <b>3</b>                              |

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью \_\_\_\_\_ листов

Подпись \_\_\_\_\_

