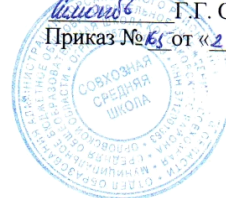


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
Совхозная средняя общеобразовательная школа
Корсаковского района Орловской области

РАССМОТРЕНО
на ШУМО
Протокол № 1
От «29» 08 2019
Руководитель ШУМО
В.И. Симонова

СОГЛАСОВАНО
от «30» 08 2019
методист
Н.В. Белоусова

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Г.Г. Симонов
Приказ № 65 от «2» 09 2019



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 1 – 4 классов
на 2019 – 2020 гг.**

Составители:

учителя начальных классов
Верзулова О.А.,
учитель высшей категории
Горлатых Н.С.,
учитель первой категории
Голубкова В.А.,
учитель высшей категории
Павликов И.Н.,
учитель высшей категории

Нечеево - 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для изучения курса Физической культуры в начальной школе (1-4 классы), составлена в соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе Примерной программы по физической культуре для 1-4 классов, авторской программы по Физической культуре к предметной линии учебников А.П. Матвеева.

Данная рабочая программа реализуется в рамках основной образовательной программы начального общего образования и адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для детей с задержкой психического развития (Вариант 7.1., Вариант 7.2.)

Ценность физической культуры для личности и всего общества в целом, это её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение заключается именно в формировании здорового образа жизни, развитии телесных и духовных сил, наконец, в счастье человека, ибо счастье - это есть продукт здоровья. Любое общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым и жизнерадостным. Всем хочется быть здоровым и счастливым и видеть такими своих детей

Программа предполагает использование следующих учебников по физической культуре:

- ✓ А.П. Матвеев. Физическая культура 1 класс. М.: «Просвещение»
- ✓ А.П. Матвеев. Физическая культура 2 класс. М.: «Просвещение»
- ✓ А.П. Матвеев. Физическая культура 3 класс. М.: «Просвещение»
- ✓ А.П. Матвеев. Физическая культура 4 класс. М.: «Просвещение»

Предмет «Физическая культура» изучается на уровне начального общего образования в качестве обязательного предмета в 1-4 классах в общем объеме 270 часов, в 1-4 классах по 2 часа в неделю: 1 класс – не менее 66 часов, 2 класс – не менее 68 часов, 3 класс- не менее 68 часов, 4 класс не менее – 68 часов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные:

Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме

Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.

Формирование действия моделирования.

Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств.

Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.

Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные:

Участвовать в диалоге на уроке

Умение слушать и понимать других

Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах

Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений

Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

Регулятивные:

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Способы организации рабочего места.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

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

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты изучения физической культуры (1 класс)

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способом;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
- составлению комплексов утренней зарядки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения физической культуры (2 класс)

Обучающиеся научатся:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- правилам выполнения закаливающих процедур,
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

Планируемые результаты изучения физической культуры (3 класс)

Обучающиеся научатся:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

Обучающиеся получают возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения физической культуры (4 класс)

Обучающиеся научатся:

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Содержание

(1 класс)

Знания о физической культуре

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.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие 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.

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 (стилизованные 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

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.

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Два мороза», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Кот и мыши», «Пустое место», «Салки на болоте», «Зайцы в огороде», «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»:

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.

Содержание (2 класс)

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

Организуя 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

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.

Подвижные игры

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

Содержание (3 класс)

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

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

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

Подвижные игры

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:

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.

Содержание (4 класс)

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

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

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

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 «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

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».

При планировании учебного материала для обучающихся начальной школы настоящей программы были внесены изменения: при отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
1 КЛАСС (66 ЧАСОВ)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая	Домашнее задание
	Знания о физической культуре.	3			
1	Что такое физическая культура.	1			
2	Как возникли физические упражнения.	1			
3	Чему обучают на уроках физической культуры.	1			
	Физическое совершенствование.	15			
4	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну.	1			
5	Беговая змейка.	1			
6	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1			
7	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	1			
8	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.	1			
9	Бег с преодолением препятствий.	1			
10	Челночный бег 3 х 10 метров.	1			
11	Совершенствование челночного бега 3 х 10 метров.	1			
12	Попрыгунчики.	1			
13	Прыжки с продвижением. Личная гигиена.	1			
14	Дальний прыжок.	1			
15	Прыжки со скакалкой.	1			
16	Прыжки в длину с разбега.	1			
17	Упражнения с малым мячом.	1			
18	Метание малого мяча в цель.	1			
	Способы физической деятельности.	2			
19	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.	1			
20	Подвижные игры.	1			

	Физическое совершенствование.	15			
21	Познавательная гимнастика.	1			
22	Комплекс ОРУ на развитие координации движений.	1			
23	Основные виды гимнастических стоек.	1			
24	Основные виды гимнастических упоров.	1			
25	Основные виды седов и приседов. Техника их выполнения.	1			
26	Основные виды положений лёжа. Техника их выполнения.	1			
27	Перекаты и группировка.	1			
28	Кувырок вперёд.	1			
29	Подтягивание на низкой перекладине.	1			
30	Лазание по гимнастической стенке.	1			
31	Ходьба по канату босыми ногами.	1			
32	Лазание по гимнастическому канату.	2			
33	Стойка на лопатках. «Мост»	1			
34	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			
	Способы физической деятельности.	1			
35	Что такое режим дня.	1			
	Физическое совершенствование	19			
36	Техника смело ступай на лыжню.	1			
37	Техника ступающего шага на лыжах.	1			
38	Техника скользящего шага на лыжах.	1			
39	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж	1			
40	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1			
41	Техника торможения палками на лыжах	2			
42	Движение змейкой на	2			

	лыжах с палками				
43	Контрольный урок по лыжной подготовке	1			
44	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	1			
45	Броски и ловля мяча в парах	1			
46	Разновидности бросков мяча одной рукой	1			
47	Ведение мяча на месте и в движении	1			
48	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1			
49	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	1			
50	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1			
51	Баскетбольные упражнения.	1			
52	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча.	1			
	Способы физической деятельности.	1			
53	Что такое осанка.	1			
	Физическое совершенствование.	10			
54	Повторение техники прыжка в длину с места.	1			
55	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	1			
56	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1			
57	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд.	1			
58	Основы правил игры в футбол	1			
59	Удар по неподвижному мячу с места.	1			
60	Удар по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.	1			

61	Передача мяча в парах и тройках.	1			
62	Подвижные игры.	1			
63	Подвижные игры разных народов.	1			

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
2 КЛАСС (68 ЧАСОВ)

№ п/ п	Тема урока	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая	Домашнее задание
	Знания о физической культуре.	3			
1	Из истории физической культуры.	1			С. 6 - 8
2	Как появились игры с мячом.	1			С. 9 - 11
3	Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле.	1			С. 12 - 14
	Способы физкультурной деятельности.	2			
4	Закаливание. Физические упражнения.	1			С. 27 - 30
5	Физическое развитие и физические качества человека: сила, быстрота, выносливость.	1			С. 46 – 48, 53 – 54, с. 60
	Физическое совершенствование.	13			
6	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1			С. 61 - 62
7	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1			С. 62 - 63
8	Бег с ускорением.	1			С. 55 - 57
9	Челночный бег 3х10 метров	1			С. 58 - 59
10	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1			С. 60
11	Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторение материала 1 класса)	1			Повторить материал 1 класса
12	Тестирование прыжка в длину с места.	1			С. 93-94
13	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			С. 95 - 96
14	Упражнения со скакалкой.	1			С. 34 - 38
15	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1			С. 42
16	Метание малого мяча на дальность.	1			К - 1
17	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель.	1			С. 55
18	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Подвижные игры.	1			С. 90 – 91 С. 17 - 21
	Способы физкультурной деятельности.	1			
19	Гибкость. Равновесие.	1			С. 63 – 64,

					с. 69 - 71
	Физическое совершенствование.	15			
20	Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала 1 класса).	1			Повторить материал 1 класса
21	Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!».	1			С. 64
22	Перестроение из шеренги в две шеренги.	1			С. 65
23	Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.	1			С. 66
24	Фигурная маршировка.	1			С. 67
25	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	1			С. 68
26	Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (1 класс).	1			Повторить материал 1 класса
27	Стойка на лопатках , согнув ноги.	1			С. 71
28	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1			С. 72
29	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	1			С. 73
30	Кувырок вперёд в группировке.	1			С. 74
31	Акробатические комбинации.	1			С. 75
32	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	1			С. 76
33	Передвижение по гимнастической стенке.	1			К - 2
34	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	1			К - 2
	Способы физкультурной деятельности.	1			
35	Игры и занятия в зимнее время года.	1			С. 97 - 98
	Физическое совершенствование.	10			
36	Катание на санках.	1			С. 99 - 102
37	Скользкий ход (повторение материала 1 класса).	1			Повторить материал 1 класса
38	Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 метров).	1			С. 103-104
39	Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона.	1			С. 104 - 105
40	Торможение способом падения на	1			К - 3

	бок.				
41	Торможение «плугом».	1			С. 105
42	Подъём на лыжах способом «лесенка»	1			С. 106 - 107
43	Подъём на лыжах способом «ёлочка».	1			К - 3
44	Подвижные игры на лыжах.	1			С. 107
45	Прохождение дистанции 500 метров на время.	1			К - 3
	Способы физкультурной деятельности.	1			
46	Подвижные игры для освоения спортивных игр.	1			С. 15 - 17
	Физическое совершенствование.	22			
47	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения стоя и сидя.	1			К - 4
48	Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала 1 класса).	1			Повторить материал 1 класса
49	Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд.	1			К - 1
50	Остановка в шаге и прыжком.	1			К - 2
51	Ведение мяча стоя на месте.	1			К - 3
52	Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.	1			К - 4
53	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1			К - 1
54	Прямая подача мяча способом снизу.	1			К - 2
55	Подача мяча способом сбоку.	1			К - 3
56	Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторение материала 1 класса).	1			Повторить материал 1 класса
57	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1			К - 4
58	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.	1			К - 1
59	Подвижные игры с мячом на точность движений.	1			С. 120 - 123
60	Подвижные игры для развития равновесия.	1			С. 77 - 80
61	Выполнение упражнений с мячами в парах.	1			К - 2
62	Повторение акробатических	1			К - 3

	элементов..				
63	Тестирование прыжка в длину с места.	1			К - 4
64	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге.	1			К - 1
65	Тестирование челночного бега 3X10 метров.	1			К - 2
66	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1			К - 3
67	Подвижные и спортивные игры.	1			К - 4
68	Подвижные игры разных народов.	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
3 КЛАСС (68 ЧАСОВ)

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата планируемая	Дата фактическая	Домашнее задание
	Знания о физической культуре	2			
1	Знакомство с физической культурой древних народов Руси. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.	1			С. 6 – 12 прочитать
2	Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.	1			С. 19
	Способы физкультурной деятельности	3			
3	Режим дня. Пульс. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.	1			с. 20 – 22 прочитать
4	Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания.	1			С. 25 – 27 прочитать
5	Техника выполнения прыжка. Физическая нагрузка. Комплекс ОРУ. Измерение пульса.	1			С. 28, задание 3 С. 22 – 24, задания 1- 4
	Физическое совершенствование	63			
6	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала 2 класса).	1			Повторить материал 2 класса
7	Прыжки в длину и высоту с места.	1			С. 40
8	Техника выполнения прыжка.	1			С. 41
9	Техника ходьбы и бега. Техника челночного бега.	1			К-1.С. 44, ответить на вопросы
10	Бросание большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя.	1			К - 1
11	Метание малого мяча с места	1			К – 1. С. 43

	из-за головы. Формирование навыка метания. Игра «Стрелки».				- 44
12	Высокий старт. Бег на дистанцию 30 метров с максимальной скоростью с высокого старта.	1			К - 1
13	Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги.	1			С. 44 - 46
14	Развитие гибкости. Прыжки способом «согнув ноги».	1			С. 46, задание 2
15	Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.	1			К - 1
16	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1			К - 1
17	История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала 1 и 2 класса).	1			Повтор. С. 29 прочитайте
18	Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Игра «Парашютисты». Кувырок назад с выходом в разные исходные положения.	1			С. 29 – 30, 33
19	Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение.	1			С. 30
20	Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения.	1			С. 30 - 31
21	Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.	1			С. 37, упр. 1 - 3
22	Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины.	1			С. 38, упр. 1- 5
23	Лазание по канату в три приёма. Лазание по канату в два приёма.	1			С. 31-32
24	Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне.	1			С. 35- 37, упр. 1 - 3
25	Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами	1			С. 32

	правым и левым боком, выпадами и на носках.				
26	Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90 и 180 градусов.	1			К -2
27	Передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре.	1			К -2
28	Перелазание через гимнастическую скамейку и гору матов.	1			К -2
29	Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом.	1			К -2
30	Запрыгивание на гору матов и спрыгивание с неё.	1			С. 45 - 46
31	Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком.	1			К -2
32	Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. Итоговый урок.	1			К -2
33	Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.	1			С. 48 – 49 прочитать
34	Передвижение скольльзящим шагом. Игра «сороконожки на лыжах».	1			С. 54 – 56 прочитать
35	Подъём «лесенкой», «полуёлочкой». Игра «Штурм высоты».	1			К - 3
36	Спуск с горы. Торможение «плугом». Игра «Зигзаги».	1			К - 3
37	Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.	1			С. 53, упр. 1, 2
38	Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.	1			С. 53, упр. 3, 4
39	Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.	1			С. 53, упр. 5

40	Одновременный двухшажный ход.	1			С. 50-51
41	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1			С. 51 – 52 С. 54, задание 3
42	Поворот переступанием.	1			С. 52, вопрос 4
43	Прохождение дистанции 500 метров. Игра «чемпионы».	1			С. 56, задание 1
44	Прохождение дистанции 1000 метров. Итоговый урок.	1			С. 56, задание 2
45	История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1			С. 64 – 65 прочитать
46	Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами: на месте и шагом по прямой.	1			С. 72, вопросы 1, 2
47	Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами: по дуге и «змейкой».	1			К - 4
48	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.	1			К - 4
49	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; после отскока от стены.	1			С. 67
50	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом.	1			С. 67 - 68
51	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1			С. 69
52	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».	1			С. 72 - 74
53	История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	1			С. 75 - 76
54	Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала 2 класса)	1			повторить
55	Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками.	1			С. 76
56	Комплекс общеразвивающих	1			С. 79

	упражнений для укрепления пальцев рук.				
57	Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления ног.	1			С. 80 – 82.
58	Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1			С. 82 - 84 С. 77 - 78
59	История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.	1			С. 85.С. 86
60	Совершенствовать техники ранее освоенных технических действий игры в футбол.	1			повторить
61	Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд.	1			С. 91
62	Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.	1			С. 92
63	Бег с палкой за плечами. Подвижная игра «Передал – садись». Бег в колонне по одному. Подвижная игра «Круговая охота».	1			С. 93, задание 3 Разучить правила игры
64	Обучение элементам правильного бега. Подвижная игра «На новое место».	1			Разучить правила игры
65	Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	1			К - 4
66	Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов.	1			К - 4
67	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.	1			К - 4
68	Эстафеты (30 – 40 м)	1			К - 4

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
4 КЛАСС (68 ЧАСОВ)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата планируе мая	Дата фактичес кая	Домашнее задание
	Знания о физической культуре	5			
1	Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.	1			Учебник с. 96 - 100
2	Физическая подготовка и её влияние на работу лёгких и сердца.	1			Учебник с. 102 - 103
3	От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.	1			Учебник с. 104 - 106
4	Правила предупреждения травм. Оказание первой помощи при лёгких травмах.	1			Учебник с. 107 – 110, 113
5	Закаливание.	1			Учебник с. 114 - 117
	Способы физической деятельности	1			
6	Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	1			Учебник с. 118 - 121
	Физическое совершенствование	14			
7	Совершенствование техники высокого старта (повторение материала 3 класса).	1			К - 1
8	Техника выполнения низкого старта.	1			Учебник с. 139 - 140
9	Техника стартового ускорения.	1			Учебник с.140
10	Техника финиширования.	1			Учебник с. 140 - 141
11	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			Учебник с. 139

12	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			Учебник с.138
13	Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.	1			К - 1
14	Бег на дистанцию 30 метров.	1			К - 1
15	Бег на дистанцию 1000 метров.	1			К - 1
16	Подвижная игра «Запрещённое движение.	1			Учебник с. 145 - 146
17	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса).	1			Учебник с. 65 - 67
18	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала 2 и 3 классов)	1			Учебник с. 69
19	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала 3 класса).	1			К - 1
20	Подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей»	1			Учебник с. 70 - 71
	Способы физической деятельности	1			
21	Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	1			Учебник с. 118 - 121
	Физическое совершенствование	11			
22	Совершенствование техник, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций.	1		.	К - 2
23	Понятие акробатической	1			Учебник с. 122

	комбинации. Последовательность выполнения акробатических упражнений разной сложности.				
24	Акробатическая комбинация 1.	1			Учебник с. 123 - 125
25	Акробатическая комбинация 2.	1		.	Учебник с. 125 - 127
26	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка.	1			Учебник с. 127
27	Опорный прыжок напрыгиванием с последующим спрыгиванием.	1			Учебник с. 127 - 132
28	Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.	1			Учебник с.132 - 134
29	Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.	1			Учебник с. 135
30	Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине.	1			Учебник с.134 - 135
31	Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.	1			Учебник с.134 - 135
32	Контрольное упражнение для проверки развития координации движений.	1			К - 2
	Способы физической деятельности	1			
33	Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	1			Учебник с. 118 - 121
	Физическое совершенствование	16			
34	Совершенствование техники торможения плугом.	1			К - 3
35	Совершенствование техники поворотов	1			С 52 повторить

	переступанием.				
36	Спуск в низкой стойке.	1			К - 3
37	Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции.	1			К - 3
38	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода.	1			С 53, задание 1
39	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода.	1			К - 3
40	Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	1			Учебник с. 142 - 144
41	Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	1			Учебник с. 142 - 144
42	Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.	1			С. 143 ответить на вопрос
43	Подвижная игра «Куда укачишься на лыжах за два шага».	1			Учебник с. 146 - 147
44	Передвижение лыжными ходами на дистанции 1000 м	1		.	К - 3
45	Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку.	1			С 78 , вопросы 1 - 3
46	Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку.	1			С 79, задания 1 - 3
47	Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении.	1			С. 82 - 85
48	Совершенствование техники игры в волейбол.	1			К - 4
49	Подвижная игра «Подвижная цель»	1			С. 146
	Способы физической деятельности	1			
50	Наблюдение за своим физическим развитием и физической	1			Учебник с. 118 - 121

	подготовленностью.				
	Физическое совершенствование	17			
51	Техника выполнения низкого старта.	1			Учебник с. 139 - 140
52	Техника финиширования.	1			Учебник с. 140 - 141
53	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			Учебник с.138
54	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			С 141, вопрос 1
55	Челночный бег 3 – 10 метров.	1			С. 141, задания 1, 2
56	Бег с последующим ускорением.	1			С 141, задание 3
57	Броски большого мяча снизу из положения стоя и сверху из положения сидя.	1			С 158
58	Метание малого мяча на дальность из-за головы.	1			С. 156
59	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега.	1			С. 88
60	Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1			С 91 вопросы
61	Совершенствование техники ведения мяча по прямой линии, дуге и змейкой между стойками.	1			С. 91, задание 1
62	Совершенствование техники ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	1			С. 93, задание 2
63	Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении.	1			К - 4
64	Эстафета с ведением футбольного мяча.	1			С. 147
65	Игра «Волейбол».	1			С. 75 - 76
66	Игра «Баскетбол»	1			С. 64 - 65
67	Подвижные игры разных	1			К -4

	народов.				
	Способы физической деятельности	1			
68	Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	1			Учебник с. 118 - 121

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ урока в теме	Тема урока	Причины корректировки	Способы корректировки	Согласование с администрацией