

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Берёзовологская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
методическим советом  
 Байер С.В.  
Протокол №1  
от «30» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 Леонова А.А.  
Протокол №1  
от «30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
 Николаева Н.В.  
Приказ №01-12-164  
от «30» августа 2022г.



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 2-4 класса  
на 306 часов**

Программу составила  
Лопатина Юлия Ивановна,  
учитель физической культуры

д. Берёзовый Лог  
2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2017 год. с учетом междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (УУД). В данной программе есть изменения: 3 час физической культуры направлен на подвижные игры, исходя из этого в рабочей программе составлено 2 календарно - тематических планирования.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы 2-4 класса соотносится с решением следующих **задач**:

- Укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучать физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развивать основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формировать общее представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучать простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, урок-зачёт, комбинированных, контрольных, уроков ознакомление с новыми знаниями.

Используется групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Основные методы работы на уроке: словесный; метод демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный методы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, устный опрос, сдача контрольных нормативов и зачетов.

Используемые технологии: личностно-ориентированная, здоровьесберегающая, ИКТ, развивающая, проблемная.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 2 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 306 ч): во 2 классе — 102 часа (68+34), в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочей программе 2-4 класса программный материал делится на две части: базовую и вариативную. Базовая часть - 68 часов, вариативная часть - 34 часа.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры**

### **Личностные**

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### **Регулятивные**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу;
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

### **Познавательные**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

### **Коммуникативные**

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

### **Предметные результаты (2 класс)**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей

организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

### **Предметные результаты (3 класс)**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты (4 класс)**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Содержание учебного предмета 2 класс 102 часа (68+34)**

### **Знания о физической культуре ( в процессе обучения)**

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 элементами акробатики (14 ч.)**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Лёгкая атлетика (24 ч.)**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Лыжные гонки (8 ч.)**

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

#### **Подвижные и спортивные игры (22+34 ч.)**

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

На материале лёгкой 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; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## **Содержание учебного предмета 3 класс (68+34ч)**

### **Знания о физической культуре (в процессе обучения)**

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 элементами акробатики (14 ч.)**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Лёгкая атлетика (23 ч.)**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Лыжные гонки (14 ч.)**

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

#### **Подвижные и спортивные игры (21+34 часа)**

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

На материале лёгкой 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; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## **Содержание учебного предмета 4 класс(68+34)**

### **Знания о физической культуре (в процессе обучения)**

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 элементами акробатики (14 ч.)**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Лёгкая атлетика 20 ч.)**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Лыжные гонки (14 ч.)**

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

#### **Подвижные и спортивные игры (20+34 ч.)**

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

На материале лёгкой 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; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре во 2 классе на 2022-2023 учебный год**

№	дата		Тема урока	Форма урока
	План.	Факт		
<b>Легкая атлетика 8ч</b>				
1	6.09		Организационно методические указания на уроках ФК.	Урок - соревнование
2	7.09		Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Урок - эстафета
3	13.09		Техника метания мяча	Урок - соревнование
4	14.09		Прыжок в длину с места.	Урок - игра
5	20.09		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Урок- эстафета.	Урок - эстафета
6	21.09		Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Урок - соревнование
7	27.09		Техника метания мешочка на дальность	Урок - игра
8	28.09		Разучивание разминки .Упражнения на координацию движений.	Урок - здоровье
<b>Подвижные и спортивные игры 1ч</b>				
9	4.10		Совершенствование подвижной игры «Командные хвостики»	Урок - игра
<b>Легкая атлетика 6ч.</b>				
10	6.10		Прыжок в длину с разбега	Урок - соревнование
11	12.10		Прыжок в длину с разбега на результат	Урок - здоровье
12	13.10		Тестирование метания малого мяча на точность. Урок-	Урок - соревнование.

			соревнование.	
13	19.10		Тестирование наклона вперед из положения стоя	Урок - здоровье
<b>Подвижные и спортивные игры 6ч.</b>				
14	20.10		Разминка у гимнастической стенки Подвижная игра «Кот и мыши».	Урок - соревнование.
15	26.10		Разучивание разминки с маленькими мячами. Урок- игра.	Урок - игра
16	27.10		Разучивание разминки с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»	Урок - эстафета
17			Совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах.	Урок - соревнование.
18			Ведение мяча. Проведение подвижной игры «Ночная охота». Урок- игра.	Урок - игра
19			Упражнения с мячом. Повторение подвижной игры «Ночная охота».	Урок - здоровье
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14ч</b>				
20			Кувырок вперед	Урок - эстафета
21			Кувырок вперед с разбега	Урок - здоровье
22			Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Подвижные игры.	Урок - игра
23			Стойка на лопатках, мост. Урок - соревнование.	Урок - соревнование.
24			Стойка на руках при помощи стены.	Урок - здоровье

25		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Урок - эстафета
26		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Урок - соревнование.
27		Разминка со средними обручами, круговая тренировка.	Урок - здоровье
28		Совершенствование прыжков в скакалку в движении. Урок-соревнование.	Урок - соревнование.
29		Круговая тренировка. Совершенствование техники вися	Урок - здоровье
30		Разминка в движении. Подвижная игра «Шмель». Урок - игра.	Урок - игра
31		Разучивание разминки с обручами. Проведение подвижной игры «Шмель».	Урок - эстафета
32		Варианты вращения обруча. Урок- эстафета.	Урок - эстафета
33		Техника лазанья по канату. Проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Урок - соревнование.
<b>Лыжные гонки 8ч</b>			
34		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
35		Повороты переступанием на лыжах без палок	Урок - игра
36		Торможение падением на лыжах с палками	Урок - здоровье
37		Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Урок - здоровье.	Урок - здоровье.
38		Подъем на склон «полуелочкой» и	Урок- соревнование.

			спуск на лыжах	
39			Подъем на склон «елочкой». Урок- здоровье.	Урок - здоровье.
40			Подвижная игра на лыжах «Накаты». Урок - игра.	Урок - игра.
41			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Урок - -соревнование
<b>Подвижные и спортивные игры 3ч</b>				
42			Разминка с обручами. Круговая Тренировка. Урок- игра.	Урок - игра
43			Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка- защитница»	Урок - соревнование.
44			Усложненная полоса препятствий. Урок- эстафета.	Урок - эстафета
<b>Легкая атлетика 3ч</b>				
45			Прыжок в высоту с прямого разбега	Урок - здоровье
46			Прыжок в высоту спиной вперед	Урок - игра
47			Контрольный урок по прыжкам в высоту. Урок – соревнование.	Урок - соревнование.
<b>Подвижные и спортивные игры 11ч</b>				
48			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Урок - игра
49			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Урок - эстафета
50			Эстафеты с мячом. Урок - эстафета.	Урок- эстафета
51			Упражнения и подвижные игры с мячом. Разучивание новых вариантов эстафет с мячом	Урок - игра

52		Прыжки на мячах-хопах. Урок - эстафета.	Урок - эстафета
53		Круговая тренировка. Проведение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Урок - соревнование.
54		Броски мяча через волейбольную сетку. Урок - игра.	Урок - игра
55		Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Урок - эстафета
56		Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Повторение разминки с мячом в парах.	Урок - соревнование.
57		Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Урок - игра
58		Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Урок - эстафета
<b>Легкая атлетика 5ч</b>			
59		Тестирование вися на время. Урок - соревнование.	Урок - соревнование.
60		Тестирование прыжка в длину с места. Урок - соревнование.	Урок - соревнование
61		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Урок - эстафета
62		Техника метания на точность (разные предметы)	Урок – здоровье
63		Тестирование метания малого мяча на точность	Урок- соревнование
<b>Подвижные и спортивные игры 1ч</b>			

64			Беговые упражнения. Урок - эстафета.	Урок - эстафета
<b>Легкая атлетика 2ч</b>				
65			Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Урок - игра
66			Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Урок - соревнование.	Урок - соревнование.
<b>Подвижные и спортивные игры 2ч</b>				
6 7			Разучивание беговой разминки. Подвижная игра «Хвостики»	Урок - здоровье
6 8			Бег на 1000 м. Повторение подвижной игры «Воробьи — вороны»	Урок - игра

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре во 2 класс на 2022-2023 учебный год (34 часа)**

№	дата		Тема урока	Тип урока
	План.	Факт		
<b>Подвижные игры 34ч</b>				
1	1.09		Техника челночного бега. Подвижные игры. Урок- игра.	Урок-игра
2	8.09		Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Хвостики». Урок- игра.	Урок-игра
3	15.09		Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне»	Урок- здоровье
4	22.09		Разминка в движении. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игры по выбору учащихся.	Урок- эстафета
5	29.09		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Вышибалы»	Урок- соревнование
6	11.10		Тестирование виса на время. Подвижная игра «Ловля обезьян»	Урок-игра
7	18.10		Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками»	Урок- соревнование
8	25.10		Ведение мяча. Подвижные и спортивные игры.	Урок-игра
9			Разминка с мячами в движении. Подвижные игры. Урок- игра.	Урок- эстафета
10			Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Спортивные игры.	Урок-игра

11		Круговая тренировка. Проведение подвижной игры «Волшебные елочки»	Урок- соревнование
12		Различные виды перелезаний. Подвижная игра «Удочка»	Урок-игра
13		Техника прыжков в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия»	Урок- эстафета
14		Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Медведи и пчелы»	Урок-игра
15		Вращение обруча. Разминка с обручами. Спортивные игры.	Урок- соревнование
16		Круговая тренировка. Игры по выбору учащихся. Урок- игра.	Урок- игра
17		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Подвижные игры на лыжах.	Урок- викторина
18		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подвижные игры на лыжах.	Урок-игра
19		Передвижение на лыжах змейкой. Подвижные игры на лыжах.	Урок- соревнование
20		Контрольный урок по лыжной подготовке. Спортивные игры. Урок- игра.	Урок-игра
21		Разминка в движении. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Удочка»	Урок- эстафета
22		Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Подвижные	Урок-игра

			игры «Бегуны и прыгуны»	
23			Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Урок- соревнование
24			Ведение мяча и броски в баскет- больное кольцо. Подвижная игра « Охотники и утки»	Урок-игра
25			Знакомство с мячами-хопами. Подвижная игра «Ловишка на хопах»	Урок- викторина
26			Игры по выбору учащихся. Урок- игра.	Урок-игра
27			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Точно в цель»	Урок- викторина
28			Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Игры по выбору учащихся»	Урок- эстафета
29			Тестирование наклона вперед из положения стоя. Спортивные игры. Урок- игра.	Урок-игра
30			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Земля, вода, воздух»	Урок-соревнование
31			Разучивание разминки с гимнастическими палками. Подвижные игры для зала	Урок-соревнование
32			Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижные игры. Урок- игра.	Урок-игра

33			Разучивание разминки на месте. Подвижная игра «Воробьи - вороны»	Урок-эстафета
34			Подвижные игры. Подведение итогов года. Урок- игра.	Урок-игра

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 классе на 2022-2023 учебный год**

№	дата		Тема урока	Форма урока
	План	Факт		
<b>Легкая атлетика 8ч</b>				
1	6.09		Организационно-методические указания на уроках физической культуры. Строевые упражнения	Урок - соревнование.
2	7.09		Техника метания на точность (разные предметы)	Урок – демонстрация достижений
3	13.09		Бег на 30 м с высокого старта	
4	14.09		Челночный бег 3 x 10 м.	Урок - соревнование.
5	20.09		Бег на 60 м с высокого старта	Урок - здоровье
6	21.09		Техника бега на 30 м с высокого старта. Урок - соревнование.	Урок - соревнование.
7	27.09		Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Урок - игра
8	28.09		Способы метания мяча на дальность. Урок-эстафета.	Урок – демонстрация достижений
<b>Легкая атлетика 4ч</b>				
9	4.10		Техника метания малого мяча на точность. Урок- соревнование.	Урок - соревнование
10	6.10		Техника наклона вперед из положения стоя.	Урок - здоровье
11	12.10		Прыжок в длину с места. Урок - соревнование.	Урок - соревнование.
12	13.10		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Урок – демонстрация достижений
<b>Подвижные и спортивные игры 6ч</b>				

1 3	19.10		Упражнения с мячами Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	Урок – игра
1 4	20.10		Футбольные упражнения. Передача мяча. Урок- игра.	Урок – демонстрация достижений
1 5	26.10		Совершенствование техники передачи мяча. Финальный гол.	Урок - соревнование
1 6	27.10		Техника бросков и ловли мячей в парах.	Урок – демонстрация достижений
1 7			Закаливание. Упражнения с двумя мячами в парах. Урок- игра.	Урок - игра
1 8			Ведение мяча. Урок - эстафета.	Урок - эстафета
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14ч</b>				
1 9			Кувырок вперед	Урок - соревнование
2 0			Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Урок - эстафета
2 1			Кувырок назад	Урок – демонстрация достижений
2 2			Кувырки вперед, назад.	Урок - здоровье
2 3			Стойка на голове	Урок - эстафета
2 4			Стойка на руках	Урок - здоровье
2 5			Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Урок –демонстрация достижений
2 6			Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	Урок - игра
2 7			Прыжки в скакалку в тройках. Урок-соревнование.	Урок - соревнование
2			Лазанье по канату. Урок - эстафета.	Урок - эстафета

8				
2			Упражнения на гимнастическом бревне.	Урок – демонстрация достижений
9				
3			Упражнения на гимнастическом бревне.	Урок - зачет
0			Зачет.	
3			Техника лазанья по наклонной гимнастической скамейке.	Урок – демонстрация достижений
1				
3			Варианты вращения обруча. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Урок - соревнование
2				
<b>Лыжные гонки 14ч</b>				
3			Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
3			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Урок - соревнование
4				
3			Повороты на лыжах переступанием. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
5				
3			Повороты на лыжах прыжком. Урок- игра	Урок - игра
6				
3			Попеременный двухшажный ход на лыжах	Урок – демонстрация достижений
7				
3			Закрепление поворотов на лыжах переступанием и прыжком.	Урок - соревнование
8				
3			Попеременный двухшажный хода на лыжах. Закрепление.	Урок - эстафета
9				
4			Одновременный, попеременный двухшажный ход на лыжах.	Урок - игра
0				
4			Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	Урок – демонстрация достижений
1				
4			Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на	Урок - соревнование
2				

			лыжах. Закрепление.	
4 3			Передвижение на лыжах различными ходами	Урок – демонстрация достижений
4 4			Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Урок - игра.	Урок - игра
4 5			Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижная игра на лыжах	Урок - эстафета
<b>Подвижные и спортивные игры 3ч</b>				
4 6			Контрольный урок по лыжной подготовке. Урок- здоровье.	Урок - здоровье
4 7			Разминка с мячами- хопами в парах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячами,	Урок - соревнование
4 8			Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячами-хопами.	Урок – демонстрация достижений
4 9			Полоса препятствий. Разучивание подвижной игры «удочка». Урок- игра.	Урок - игра
<b>Легкая атлетика 2ч</b>				
5 0			Прыжок в высоту с прямого разбега.	Урок - эстафета
5 1			Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	Урок - игра
<b>Подвижные и спортивные игры 7ч</b>				
5 2			Совершенствование прыжков на мячах-хопах	Урок - соревнование
5 3			Проведение эстафет с мячом. Спортивные игры с мячами.	Урок – демонстрация достижений
5 4			Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку.	Урок - игра

5			Беговая разминка. Правила подвижной игры «пионербол». Урок- игра.	Урок - эстафета
5			Подготовка к волейболу. Волейбольные упражнения выполняемые через сетку.	Урок - соревнование
6			Подвижная игра «Пионербол». Урок- игра.	Урок - игра
5			Броски набивного мяча правой и левой рукой	Урок – демонстрация достижений
7				
8				
<b>Легкая атлетика 2ч</b>				
5			Вис на время. Игры по выбору учащихся.	Урок - игра
9			Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Урок - соревнование
6				
0				
<b>Подвижные и спортивные игры 1ч</b>				
6			Знакомство с баскетболом. Разминка с мячом на месте и в движении.	Урок - игра
1				
<b>Легкая атлетика 1ч</b>				
6			Метания малого мяча на точность.	Урок - соревнование
2			Спортивная игра «Баскетбол»	
<b>Подвижные и спортивные игры 1ч</b>				
6			Спортивная игра «Баскетбол».Броски мяча в баскетбольные кольца.	Урок – демонстрация достижений
3				
<b>Легкая атлетика 2ч</b>				
6			Бег на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Командные хвостики»	Урок - игра
4			Тестирование челночного бега 3 х 10м.	Урок - соревнование
6			Урок- соревнование.	
5				
<b>Подвижные и спортивные игры 3ч</b>				
6			Спортивная игра «Футбол». Пас в футболе.	Урок - игра
6			Урок- игра.	
6			Пас в футболе. Закрепление.	Урок - соревнование

7				
6			Спортивные игры. Разучивание подвижной	Урок - игра
8			игры «марш с закрытыми глазами.	

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 класс на 2022-2023 учебный год**

№	дата		Тема урока	Форма урока
	План	Факт		
<b>Подвижные и спортивные игры 34ч</b>				
1	<b>1.09</b>		Техника челночного бега. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Урок - соревнование
2	<b>8.09</b>		Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Подвижная игра «Собачки ногами»	Урок - здоровье
3	<b>15.09</b>		Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры. Урок - игра.	Урок - игра
4	<b>22.09</b>		Бросок мяча из-за боковой линии. Спортивные игры	Урок - соревнование
5	<b>29.09</b>		Техника подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Белые медведи»	Урок - здоровье
6	<b>11.10</b>		Тестирование вися. Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом». Урок игра.	Урок - игра
7	<b>18.10</b>		Передача мяча в парах. Пас. Спортивные игры.	Урок - соревнование

8	25.10		Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Урок - игра.	Урок - игра
9			Передача мяча в парах. Пас. Спортивные игры. Урок - игра.	Урок - игра
1 0			Варианты выполнения кувырка вперед. Спортивные игры.	Урок - соревнование
1 1			Круговая Тренировка. Совершенствование игры «мяч в туннеле».	Урок - эстафета
1 2			Круговая Тренировка. Стойка на голове и на руках. Подвижная игра «Волшебные елочки»	Урок - здоровье
1 3			Прыжки в скакалку. Подвижные игры. Урок - соревнование.	Урок - соревнование
1 4			Круговая Тренировка. Правила подвижной игры «будь осторожен»	
1 5			Разучивание разминки в движении. Круговая Тренировка. Подвижная игра «Салки с домиками»	Урок - игра
1 6			Разминка с обручами в движении. Круговая тренировка. Игры по выбору учащихся.	Урок - здоровье
1 7			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками, без лыжных палок. Подвижные игры на лыжах.	Урок - соревнование
1 8			Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Игры на лыжах.	Урок - игра
1 9			Одновременный двухшажный ход на лыжах. Закрепление. Игры на лыжах.	Урок - эстафета

2 0		Подъем «полу- елочкой» и «елочкой». Спортивные игры. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
2 1		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижные игры на лыжах.	Урок - игра
2 2		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижная игра на лыжах.	Урок - соревнование
2 3		Разминка с мячами - хопами в парах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячами,	Урок - эстафета
2 4		Полоса препятствий. Разучивание подвижной игры «удочка»	Урок - игра
2 5		Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	Урок - здоровье
2 6		Проведение эстафет с мячом	Урок - соревнование
2 7		Беговая разминка. Правила подвижной игры «Пионербол». Урок - игра.	Урок - эстафета
2 8		Подвижная игра «Пионербол». Урок - здоровье	Урок - здоровье

2 9		Вис на время. Игры по выбору учащихся. Урок - игра.	Урок - игра
3 0		Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Спортивная игра «Ганбдол»	Урок - соревнование
3 1		Метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол»	Урок - эстафета
3 2		Бег на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Командные хвостики»	Урок - здоровье
3 3		Спортивная игра «Футбол». Пас в футболе. Урок- игра.	Урок- игра
3 4		Подвижные игры. Подведение итогов года.	Урок - соревнование

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 4 класса на 2022-2023 учебный год**

№	дата		Тема урока	Форма урока
	Пла н.	Фак т		
<b>Спортивные и подвижные игры (3ч)</b>				
1	2.09		Бег на 30 м с высокого старта	Урок - игра
2	3.09		Беговая разминка	Урок - эстафета
3	9.09		Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Спортивная игра «Гандбол»	Урок - соревнование
<b>Легкая атлетика 4 ч</b>				
4	10.09		Знакомство с баскетболом. Разминка с мячом на месте и в движении.	Урок – демонстрация достижений
5	16.09		Метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол».	Урок - игра
6	17.09		Тестирование челночного бега 3 x 10м.	Урок - эстафета
7	23.09		Спортивная игра «Футбол». Пас в футболе.	Урок - соревнование
<b>Подвижные и спортивные игры 1ч</b>				
8	24.09		Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Спортивная игра «Гандбол»	Урок – демонстрация достижений
<b>Легкая атлетика 4 ч</b>				
9	30.09		Прыжок в длину с разбега на результат. Урок- эстафета	Урок - эстафета
10	1.10		Техника наклона вперед из положения стоя. Урок- соревнование.	Урок - соревнование
11	7.10		Техника прыжка в длину с места	Урок - игра

12	8.10		Техника подтягиваний и отжиманий. Урок - соревнование.	Урок - соревнование.
<b>Подвижные и спортивные игры 5ч</b>				
13	14.10		Броски и ловля мяча в парах. Урок - игра.	Урок - игра.
14	15.10		Броски мяча в парах на точность	Урок - соревнование.
15	21.10		Броски и ловля мяча в парах у стены. Урок - игра.	Урок - игра.
16	22.10		Упражнения с мячами. Подвижная игра «Осада города»	Урок - здоровье
18	28.10		Ведение Мяча. Урок- соревнование.	Урок - соревнование.
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14ч</b>				
19	29.10		Техника кувырка Вперед.	Урок – демонстрация достижений
20			Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Урок - соревнование.
21			Техника кувырка назад	Урок - игра.
22			Круговая тренировка. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед..	Урок - здоровье
23			Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Совершенствование стойки на голове и руках.	Урок - соревнование.
24			Разучивание разминки на гимнастических матах с мячом. Гимнастические упражнения.	Урок – демонстрация достижений
25			Лазанье по гимнастической стенке и висы. Урок - здоровье.	Урок - здоровье

26		Круговая тренировка. Разминка с гимнастическими палками.	Урок – демонстрация достижений
27		Прыжки в скакалку в тройках. Урок - соревнование.	Урок - соревнование
28		Техника лазанья по канату в два приема	Урок - соревнование.
29		Техника упражнений на гимнастическом бревне.	Урок – демонстрация достижений
30		Разминка на скамейках. Подвижная игра «Салки и мяч».	Урок - здоровье
31		Круговая тренировка. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Урок – демонстрация достижений
32		Техника вращения обруча. Урок-соревнование.	Урок - соревнование
<b>Лыжные гонки 14ч</b>			
33		Техника ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок.	Урок - игра
34		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
35		Попеременный одношажный ход на лыжах. Урок-соревнование	Урок - соревнование
36		Совершенствование техники попеременного одношажного хода на лыжах	Урок - игра
37		Одновременный одношажный ход на лыжах. Зачет	Урок - зачет
38		Подъем на склон «елочкой», «полу-	Урок - здоровье

			елочкой». Урок- здоровье.	
39			Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Урок -игра
40			Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Повторение лыжных ходов.	Урок - здоровье
41			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Торможения «плугом».	Урок - соревнование
42			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Урок - здоровье.	Урок - здоровье
43			Совершенствование передвижения и спуска на лыжах «змейкой», контрольный урок.	Контрольный урок
44			Техника спуска со склона в низкой стойке. Урок - здоровье.	Урок - здоровье
45			Совершенствование подвижной игры на лыжах «Подними предмет».	Урок - игра
46			Прохождение дистанции 1500 м на лыжах. Урок- здоровье.	Урок - здоровье
<b>Подвижные и спортивные игры 2ч</b>				
47			Полоса препятствий. Совершенствование подвижной игры «удочка»	Урок – демонстрация достижений
48			Усложненная полоса препятствий. Что такое опорный прыжок?	Урок - эстафета

<b>Легкая атлетика 4ч</b>				
<b>49</b>			Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега.	Урок - соревнование
<b>50</b>			Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» Физкульт-минутка	Урок - эстафета
<b>51</b>			Опорный Прыжок. Урок - соревнование	Урок - соревнование
<b>52</b>			Контрольный урок по опорному прыжку.	Контрольный урок
<b>Подвижные и спортивные игры 4 часа</b>				
<b>53</b>			Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку.	Урок - игра
<b>54</b>			Техника бросков мяча через волейбольную сетку. Зачет	Урок - зачет
<b>55</b>			Контрольный урок по волейболу. Урок - игра.	Урок - игра
<b>56</b>			Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	Урок - эстафета
<b>Легкая атлетика 5ч</b>				
<b>57</b>			Тестирование вися на время. Урок - соревнование.	Урок- соревнование.
<b>58</b>			Тестирование наклона из положения стоя. Урок- эстафета	Урок - эстафета
<b>59</b>			Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Урок - соревнование

			Урок- соревнование.	
60			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Урок - здоровье	Урок - здоровье
61			Тестирование метания малого мяча на точность.	Урок – демонстрация достижений
<b>Подвижные и спортивные игры 1ч</b>				
62			Совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо. Спортивная игра «Баскетбол».	Урок - игра
<b>Легкая атлетика 2ч</b>				
63			Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Урок - эстафета.	Урок - эстафета.
64			Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Урок- эстафета.	Урок - эстафета.
<b>Подвижные и спортивные игры 2ч</b>				
65			Футбольные упражнения. Разминка с мячами в парах.	Урок - игра
66			Разминка с мячами. Спортивная игра «Футбол». Урок - игра.	Урок - игра
<b>Легкая атлетика 1ч</b>				
67			Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Урок - здоровье
<b>Подвижные и спортивные игры 1ч</b>				
68			Спортивные игры. Игры по выбору учащихся. Урок - игра.	Урок - игра

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 4 класс на 2022-2023 учебный год**

№	дата		Тема урока	Форма урока
	План.	Факт		
<b>Подвижные игры (34)ч</b>				
1	5.09		Техника челночного бега. Подвижные игры на свежем воздухе.	Урок - соревнование
2	12.09		Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики». Урок-игра.	Урок - игра
3	19.09		Техника прыжка в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол». Урок – демонстрация достижений	Урок – демонстрация достижений
4	26.09		Контрольный урок по футболу. Спортивные игры по выбору учащихся.	Урок - эстафета
5	3.10		Техника подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лапта», «Перестрелка»	Урок - соревнование
6	10.10		Техника виса. Подвижная игра «Вышибалы». Урок- игра.	Урок - игра
7	17.10		Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Капитаны»	Урок - соревнование
8	24.10		Броски и ловля мяча. Спортивные и подвижные игры. Урок – игра.	Урок - игра
9			Беговая разминка. Игры по выбору учащихся. Урок - игра.	Урок - игра
10			.Подвижная игра «Мяч в туннеле». Совершенствование кувырка вперед.	Урок - здоровье
11			Стойка на голове и руках. Подвижная игра «Парашютисты». Урок - игра.	Урок - игра

12		Выполнение различных вариантов висов. Подвижная игра «Ловля обезьян»	Урок – демонстрация достижений
13		Техника прыжков в скакалку. Подвижные и спортивные игры.	Урок - эстафета
14		Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»	Урок - соревнование
15		Махи на гимнастических кольцах. Подвижные и спортивные игры	Урок - игра
16		Круговая тренировка. Совершенствование техники стоек на голове и на руках. Подвижная игра «Катание колеса»	Урок – демонстрация достижений
17		Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Подвижные игры на лыжах	Урок - эстафета
18		Одновременный одношажный ход на лыжах. Игры на лыжах. Урок - игра.	Урок - игра
19		Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Игры на лыжах.	Урок – демонстрация достижений
20		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Игры на лыжах.	Урок - эстафета
21		Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Урок - здоровье
22		Повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой». Спортивные игры в	Урок - соревнование

		зале.	
23		Контрольный урок по лыжной подготовке. Спортивные игры в зале.	
24		Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями». Урок - игра.	Урок - игра
25		Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Ловишка на хобах»	Урок – демонстрация достижений
26		Броски мяча через волейбольную сетку. Спортивные игры. Урок- эстафета	Урок- эстафета
27		Волейбольные упражнения. Спортивная игра «Пионербол». Урок - игра.	Урок - игра
28		Броски набивного мяча правой и левой рукой. Подвижная игра точно в цель	Урок - здоровье
29		Тестирование прыжка в длину с места. Спортивная игра «Гандбол». Урок - игра.	Урок - игра
30		Совершенствование бросков мяча в баскетбольное кольцо. Спортивная игра «Баскетбол»	Урок - соревнование
31		Разучивание разминки в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Командные хвостики»	Урок - эстафета
32		Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижные и спортивные игры.	Урок - игра

33		Бег на 1000 м. Спортивная игра «Футбол». Урок - эстафета	Урок - эстафета
34		Подвижные и спортивные игры. Итоги четверти и года. Урок - игра.	Урок - игра



## **Учебно-методические средства обучения**

### **Литература**

#### **Основная**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся./ авт.: В.И. Лях, А.А. Зданевич – Москва: «Просвещение» 2017.
2. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях, А.А. Зданевич / авт.-сост.: А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2010.
3. Физическая культура 1-4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – 11-е изд. – М.: Просвещение, 2017.

#### **Дополнительная**

1. Начинающему учителю физической культуры/авт.: М.В. Видякин-Волгоград: Учитель, 2004.
2. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – М.: Глобус,2008.
3. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – Волгоград: Учитель,2010.

#### **Технические средства обучения (ТСО)**

1. Музыкальный центр; ПК.

#### **Учебно – практическое оборудование:**

козел гимнастический;  
мостик гимнастический;  
стенка гимнастическая;  
скамейка гимнастическая жёсткая (2 м);  
комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты);  
мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные;  
палки гимнастические;  
скакалки детские;  
маты гимнастические;  
коврики: гимнастические, массажные;  
кегли;  
обручи пластиковые детские;  
планка для прыжков в высоту;  
стойка для прыжков в высоту;  
флажки: разметочные с опорой, стартовые;  
лента финишная;  
комплект лыжный: лыжи, палки, ботинки; аптечка.

