

Министерство образования
Республики Беларусь

Физическая культура и здоровье **1** *класс*

Примерное календарно- тематическое планирование

2015 / 2016 учебный год

Пособие для учителей учреждений
общего среднего образования

*Рекомендовано
Научно-методическим учреждением
«Национальный институт образования»
Министерства образования
Республики Беларусь*

Минск
Национальный институт образования
«Аверсэв»
2015

Автор
Овчаров В. С.

Предисловие

Примерное поурочное календарно-тематическое планирование (КТП) разработано в соответствии с образовательным стандартом общего среднего образования, учебной программой для учреждений общего среднего образования «Физическая культура и здоровье» для 1 классов (Минск: НИО, 2015). КТП является частью учебно-методического комплекса учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

КТП адресовано учителям начальных классов, учителям физической культуры учреждений общего среднего образования, методистам, работникам органов управления образованием.

Введение

В последние годы в системе образования нашей страны происходят значительные перемены. Изменяется законодательство об образовании, совершенствуются концептуальные подходы к физическому воспитанию учащихся, утверждаются новые образовательные стандарты, разрабатываются и внедряются в практику новые учебные программы «Физическая культура и здоровье». Все это требует переосмысления традиционно сложившихся форм и методов реализации задач учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Практика показывает, что успешность овладения школьниками программным материалом во многом зависит от логики его распределения в структуре учебного процесса. Планирование содержания учебного материала по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» значительно отличается от планирования по другим учебным предметам. Это обусловливается не только структурой учебных программ, но и спецификой преподавания данного предмета в начальных классах.

Система физического воспитания учащихся начальных классов включает в себя тесную взаимосвязь образовательного процесса (уроков физической культуры) с внеурочными и внеклассными физкультурно-оздоровительными мероприятиями, во время которых решается триединая задача образования, воспитания и оздоровления учащихся. При этом учитель создает на уроках такие условия, при которых школьники усваивают специальные физкультурные знания, формируют жизненно важные двигательные умения, навыки и способы деятельности, развивают различные физические качества, учатся применять приобретенные навыки и качества в условиях жизнедеятельности. То есть в процессе учебных занятий происходит целенаправленное комплексное воздействие не только на умственное, но и на физическое развитие учащихся.

Приступая к планированию учебного материала, необходимо хорошо изучить содержание учебных программ, а также правовых нормативных и программно-методических документов Министерства образования Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь. Вместе с тем процесс планирования учебного материала требует предварительного анализа как прошлогодних достижений педагога, так и его возможных недостатков и просчетов. Несомненно, большое значение при разработке документов планирования также имеет личный опыт учителя.

Общие требования к планированию учебного материала

Каждый учитель начальных классов, проводящий уроки физической культуры, планирует на учебный год содержание учебного материала с учетом оптимального решения задач физического воспитания учащихся, их возрастно-половых, психических и физиологических особенностей, а также условий проведения занятий, наличия и состояния спортивной базы, оборудования, инвентаря, традиций школы и интересов учащихся, состояния их физического здоровья и уровня развития двигательных способностей.

Методика планирования учебного материала по физической культуре предполагает соблюдение следующих требований:

- **реальность выполнения планов**, которые разрабатываются с учетом уровня развития двигательных способностей учащихся, их возрастно-половых различий и особенностей, климатических условий, сезонных изменений, наличия спортивных и тренажерных залов, бассейнов, стадионов, комплексных спортивных и гимнастических площадок, спортивного и физкультурного оборудования и инвентаря;
- **конкретность планов**, которая определяется наличием четкой структуры и взаимосвязи документов планирования. Достигается краткостью и конкретностью формулировок при достаточной емкости их содержания, а также использованием графических средств изображения и условных обозначений. Содержание каждого урока должно соответствовать конкретному этапу обучения, для которого также определяются конкретные задачи и средства обучения;
- **вариативность планов**, которая предусматривает возможности изменения поставленных на конкретный урок задач. Например, замена одной запланированной подвижной игры на другую, не запланированную; перераспределение учебного материала при прохождении таких тем, как «Передвижение на лыжах», «Плавание»;
- **преемственность и перспективность планов** обеспечивается соблюдением основных методических принципов, определяющих практическую деятельность учителя в процессе физического воспитания учащихся (сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности, развивающего эффекта, сопряженного воздействия,

вариативности, индивидуализации). Кроме этого, распределение учебного материала по урокам требует определения последовательности этапов формирования двигательных умений, навыков, способов деятельности;

- **взаимосвязь уроков физической культуры и здоровья с внеурочными физкультурно-оздоровительными и спортивно-массовыми мероприятиями** предполагает возможность закрепления и совершенствования изученного на уроках физической культуры материала во время физкультурных праздников, физкультурно-оздоровительных мероприятий, дней здоровья, участия в спортивных соревнованиях.

Процесс планирования учебного материала базируется на структурном поэтапном распределении учебного материала с учетом деления учебного года на четверти, наличия каникулярных периодов в учебном году, решения триединой задачи образования, воспитания и оздоровления учащихся, использования научно обоснованной последовательности (этапов) формирования двигательных умений, навыков, способов деятельности, а также наличия в каждом уроке учебного материала для развития двигательных способностей учащихся.

Виды документов планирования

Министерством образования Республики Беларусь рекомендован определенный перечень документов планирования учебного материала по физической культуре. С учетом специфики учебного предмета каждый учитель начальных классов, проводящий уроки физической культуры, разрабатывает следующие **документы планирования**:

- **четвертные поурочные календарно-тематические планы распределения учебного материала;**
- **планы-конспекты уроков.**

В них отражается система соподчиненных учебных задач, определяются сроки их реализации, этапы формирования двигательных умений, навыков, способов деятельности, методы организации и проведения учебных занятий, дозировка нагрузок, формы и сроки контроля учебных достижений учащихся и др.

Перечисленными планами допускается пользоваться в течение ряда лет, внося в них лишь необходимые изменения или дополнения при изменениях в содержании учебных программ или в нормативных документах Министерства образования Республики Беларусь.

Четвертные поурочные календарно-тематические планы ежегодно согласовываются администрацией учреждения образования до начала учебного года.

Указанные документы планирования хранятся у учителя в учреждении образования в течение всего учебного года.

Четвертные поурочные календарно-тематические планы

Четвертные поурочные календарно-тематические планы распределения учебного материала разрабатываются с учетом:

- включения в них всех требований действующих учебных программ «Физическая культура и здоровье»;
- наличия возможностей оптимального использования имеющейся в учреждении образования физкультурно-спортивной базы, спортивного и физкультурного оборудования и инвентаря;
- соблюдения правил безопасного поведения во время физкультурных занятий, санитарно-гигиенических норм и требований, предъявляемых к спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- соблюдения физкультурных и спортивных традиций учреждения образования и региона, где оно находится.

Пурочные календарно-тематические планы могут быть выполнены в различном виде, например, в форме таблицы, текстового изложения и др. Важно отметить, что Министерством образования Республики Беларусь **не установлены конкретные требования к оформлению поурочных календарно-тематических планов**. Учитель может использовать любую форму, которая, по его мнению, наиболее удобна для работы.

Программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» предусматривают формирование у учащихся жизненно важных двигательных умений, навыков, способов деятельности. В этих целях теория и методика физического воспитания учащихся предполагает использование определенной аббревиатуры для поурочного календарно-тематического планирования

учебного материала, обозначающей **этапы формирования двигательных умений, навыков и способностей деятельности**:

- О** — ознакомление;
- Р** — разучивание;
- З** — закрепление;
- С** — совершенствование;
- К** — контроль.

Количество уроков, отводимых на каждый этап обучения конкретному упражнению или комплексу упражнений, определяет сам учитель с учетом возрастно-половых особенностей учащихся, их уровня развития двигательных способностей, наличия необходимого физкультурного и спортивного оборудования и инвентаря, места проведения занятий и т. д.

Серии уроков по формированию двигательных умений, навыков и двигательных способностей как правило заканчиваются этапом контроля «**К**», на котором учитель индивидуально оценивает степень сформированности двигательного навыка, то есть качество (технику) выполнения конкретного упражнения. Одна из основных задач, решаемых учителем, — добиться выполнения учащимися разучиваемых упражнений и движений не на уровне умения, а на уровне навыка.

Содержание учебных программ предполагает изучение на уроках физической культуры теоретических сведений, формирующих бережное отношение к своему здоровью, мотивирующих учащихся на формирование здорового образа жизни средствами физической культуры. Как правило, для изучения теоретического материала учитель планирует и использует на каждом уроке определенное количество времени.

Поурочное календарно-тематическое планирование также включает учебный материал для развития двигательных способностей учащихся. В качестве средств физического воспитания в данном случае выступают подвижные игры и игровые задания. Величина и направленность физических нагрузок определяется подбором и количеством повторений игр, игровых заданий, а также длительностью игровой деятельности учащихся на уроке.

Планы-конспекты уроков

Планы-конспекты уроков являются обязательной формой планирования учебного материала.

Предлагаемое примерное календарно-тематическое планирование учебного материала позволяет учителю оптимально использовать его содержание для разработки и написания планов-конспектов уроков.

В приведенной ниже примерной форме плана-конспекта урока физической культуры учитель заполняет свободные графы учебным материалом, соответствующим содержанию четвертного поурочного планирования:

- указывается порядковый номер урока в учебном году;
- дата проведения урока может быть записана карандашом, так как указанный конспект урока может использоваться в последующие годы;
- количество задач в конкретном уроке определяет учитель с учетом комплексного решения триединой задачи обучения, воспитания и оздоровления учащихся;
- формулировки задач урока должны соответствовать этапам формирования двигательных умений, навыков и включать в себя следующие определения: **ознакомить** (...с техникой ловли и передачи мяча), **разучить** (...комплекс упражнений утренней гимнастики), **закрепить** (...технику передвижения на лыжах ступающим шагом), **совершенствовать** (...технику метания малого мяча с места), **контроль** (...техники прыжка в длину с места);
- указанное место проведения урока должно соответствовать санитарным правилам и нормам, предъявляемым к устройству и эксплуатации спортивных сооружений. Не допускается проведение уроков физической культуры в непригодных для физкультурных занятий помещениях (школьные коридоры, рекреации, учебные классы, актовые залы) и на открытых площадках (лесопарковые зоны, тропы здоровья, игровые площадки, расположенные за пределами территории школы). Все спортивные, тренажерные залы, игровые площадки должны быть паспортизированы в соответствии с нормативными документами Министерства спорта и туризма Республики Беларусь;
- в плане-конспекте записывается перечень спортивного оборудования и инвентаря, используемого в уроке (без указания его количества);
- в графу «Содержание учебного материала» вносятся конкретные записи изучаемого теоретического материала, используемые в уроке физические упражнения, комплексы, по-

движные и народные игры, эстафеты, а также указываются виды и способы деятельности учащихся во время урока;

- в графе «Дозировка» учитель записывает планируемое время (в минутах) на изучение того или иного учебного материала, количество повторений упражнений и комплексов и т. п.;
- в графе «Организационно-методические указания» учитель фиксирует методические особенности организации и проведения урока, виды и способы деятельности учащихся, методы формирования у них двигательных умений и навыков, перечень возможно допустимых ошибок и т. п.

План-конспект
(примерная форма)

№ урока _____ в _____ кл. СШ № _____

Дата проведения « ____ » _____ 20 ____ г.

Задачи урока:

1. _____
2. _____
3. _____

Место проведения _____

Инвентарь и оборудование _____

| № | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------------------------|-------------------------------|-----------|--------------------------------------|
| I. Подготовительная часть | | | |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5... | | | |
| II. Основная часть | | | |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5... | | | |
| III. Заключительная часть | | | |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5... | | | |

Другой, наиболее часто встречающейся, формой плана-конспекта урока является описательная. Как правило, учитель, выбравший для себя данную форму, разрабатывает план-конспект урока в виде **сценарного плана**.

Сценарный план, так же как и план-конспект урока, должен включать номер урока, дату его проведения, перечень задач, указание места проведения занятий, перечень используемого в уроке оборудования и инвентаря. Далее учитель в свободной форме излагает ход урока с описанием содержания каждой части урока, форм и методов организации занятий с учащимися и др.

Планы-конспекты уроков учителем не подписываются и заместителем директора не согласовываются.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 1 КЛАССА

| Разделы, темы учебного материала | Количество часов |
|--|------------------|
| Введение в школьную жизнь | 4 |
| Основы физкультурных знаний | 3 |
| Основы безопасности занятий | 0,5 |
| Гигиенические знания | 0,5 |
| Здоровый образ жизни | 1 |
| Самостоятельные занятия физическими упражнениями | 0,5 |
| Олимпизм и олимпийское движение | 0,5 |
| Умения, навыки, способы деятельности | 61 |
| Строевые упражнения | 3 |
| Общеразвивающие упражнения | 8 |
| Ходьба | 2 |
| Бег | 4 |
| Прыжки | 5 |
| Метание | 4 |
| Лазание и перелезание | 5 |
| Акробатические упражнения | 8 |
| Упражнения в равновесии | 4 |
| Элементы спортивных и подвижных игр | 10 |
| Передвижение на лыжах ¹ | 8 |
| Плавание ² | до 16 ч |
| Развитие двигательных способностей³ | |
| Подвижные игры и игровые задания | + |
| Определение уровня развития двигательных способностей ⁴ | + |
| Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму | + |
| ВСЕГО | 68 |

¹ При бесснежной зиме заменяется учебным материалом других тем.

² При наличии условий для обучения плаванию в объеме до 16 часов за счет раздела «Умения, навыки, способы деятельности».

³ Время, отводимое на каждом уроке на развитие двигательных способностей учащихся, входит в расчет часов соответствующей темы раздела «Умения, навыки, способы деятельности».

⁴ Планируется на последние две недели учебного года.

Календарно-тематический план распределения учебного материала 1 класс

(количество часов в год — 68)

| Разделы и темы учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I четверть (16 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Введение в школьную жизнь | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основы безопасности занятий | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой (в спортивном зале, на спортивной площадке) | О | | С | | | | | | | | | | | | | |
| Правила безопасного передвижения по тротуарам и перекресткам к местам занятий | О | | | С | | | | | | | | | | | | |
| Игры с бегом | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Ловишки» | С | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Парный бег» | | | | С | | | | | | | | | | | | |
| «Мы — веселые ребята» | С | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Караси и щука» | | С | | | | | | | | | | | | | | |
| «Встречные перебежки» | | | С | | | | | | | | | | | | | |
| Игры с ползанием и лазанием | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Медведь и пчелы» | | С | | С | | | | | | | | | | | | |
| Игры с метанием | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Охотники и зайцы» | | | С | | | | | | | | | | | | | |
| «Брось за флажок» | С | С | | | | | | | | | | | | | | |
| «Попади в обруч» | С | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Сбей кегли» | | С | | С | | | | | | | | | | | | |
| «Мяч водящему» | | | С | | | | | | | | | | | | | |

| Разделы и темы учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|---|---|---|-----|-----|-----|---|---|-----|----|-----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| «Школа мяча» | | | С | С | | | | | | | | | | | | |
| 2. Основы физкультурных знаний | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гигиенические знания | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Требования к одежде и обуви на занятиях в различных условиях | | | | | О | | | | | | | С | | | | |
| 3. Умения, навыки, способы деятельности | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Строевые упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» | | | | | О/Р | З | С | С | С | | | | | | | |
| Повороты налево и направо переступанием, прыжком | | | | | | | | | | О/Р | З | | | | | |
| Выполнение команд «Направо!», «Налево!» | | | | | О/Р | З | С | С | С | | | | | | | |
| Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» | | | | | | | О/Р | З | С | С | С | | | | | |
| Основная стойка, построения в колонну по одному, в шеренгу, круг | | | | | О/Р | З | С | | | | | | | | | |
| Расхождение по заранее установленным местам | | | | | | | | | | | | О/Р | З | С | | |
| Размыкание на ширину поднятых в стороны рук | | | | | | | | | | | | О/Р | З | С | | |
| Общеразвивающие упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнения без предметов | | | | | | О/Р | З | С | С | | | | | | | |
| Упражнения для формирования правильной осанки | | | | | О/Р | З | С | С | С | | | | С | С | | |
| Ходьба | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обычная с сохранением правильной осанки | | | | | | | | С | | | С | | С | С | | С |
| на носках | | | | | | | | | | С | | С | | С | | С |
| обычным и широким шагом | | | | | | | | | | С | | С | | С | | С |
| Бег | | | | | | | | | | | | | | | | |
| в чередовании с ходьбой | | | | | О/Р | З | С | С | С | | С | | С | | | |

| Разделы и темы учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|---|---|-----|---|-----|-----|-----|---|-----|-----|----|-----|----|----|-----|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| на носках | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| с ускорением | | | | | | С | | С | | С | | С | | | | | |
| челночный бег 4×9 м | | | | | | | | | | | | | О/Р | 3 | С | С | С |
| Прыжки | | | | | | | | | | | | | | | | О/Р | 3 |
| Имитация прыжков птиц, животных | | | | С | С | | | | | | | | | | | | |
| 4. Подвижные игры и игровые задания | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Игры с выполнением строевых команд | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Кто быстрее станет в строй» | | | | О/Р | 3 | С | С | С | С | | | | | | | | |
| «Путешествие на корабле» | | | | | | | О/Р | 3 | С | | | | | | | | |
| Игры для развития внимательности | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Фигуры» | | | | | | | | О/Р | 3 | С | | | | | | | |
| «День и ночь» | | | | | | | | О/Р | 3 | С | | | | | | | |
| Игры для совершенствования координационных способностей | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Борода» | | | | | | | | | | | О/Р | 3 | С | С | | | |
| «Сбор урожая» | | | | | | | | | | | О/Р | 3 | С | С | | | |
| Игры и игровые задания с бегом | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Отдай ленту» | | | | О/Р | 3 | С | С | С | | | | | | | | | |
| «Догони свою пару» | | | | | | О/Р | 3 | С | С | | | | | | | О/Р | 3 |
| «Поезд» | | | | | | | | | | | | | | | | | С |
| «Пустое место» | | | | | | | | | | | | | | | | О/Р | 3 |
| Игры и игровые задания с прыжками | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Уточка» | | | | | | | | | | О/Р | 3 | С | | | | | |

| Разделы и темы учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|----|----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| III четверть (16 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Основы физкультурных знаний | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основы безопасности занятий | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила безопасного передвижения по тротуарам и перекресткам к местам занятий | О | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гигиенические знания | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы | О | | | | | С | | | | | | | | | | |
| Здоровый образ жизни | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Режим дня учащегося первого класса | | | О | | | | | | | | | | | | С | |
| Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха | | | | | | | | | О | | | | | | | С |
| 2. Умения, навыки, способности деятельности | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Строевые упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Построения в колонну по одному, в шеренгу, круг | | | | | С | | | | | С | | | | | | |
| Расхождение по заранее установленным местам | О/Р | 3 | С | | | | | | | | | | | | | |
| Размыкание на ширину поднятых в стороны рук | О/Р | 3 | С | | | | | | | | | | | | | |
| Повороты налево и направо переступанием, прыжком | О/Р | 3 | С | | | | | | | | | | | | | |
| Общеразвивающие упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнения с гимнастической палкой | | | | О/Р | 3 | С | С | | | | | | | | | |
| Упражнения со скакалкой | | | | | О/Р | 3 | С | С | | | | | | | | |
| Ходьба | | | | | | | | | | | | | | | | |
| с удержанием в различных положениях гимнастической палки | | | | | | С | С | | | | | | | | | |
| с удержанием в различных положениях скакалки | | | | | | С | С | | | | | | | | | |
| Бег | | | | | | | | | | | | | | | | |
| в медленном, среднем, быстром темпе | | | | | | С | С | | | С | | | | | | |

| Разделы и темы учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|-----|----|----|-----|-----|-----|----|-----|----|-----|-----|----|-----|-----|-----|---|
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | |
| с изменением направления по сигналу парами, тройками по диагонали | | О/Р | З | | С | | | | | | | | | | | | |
| равномерный бег под музыку | | О/Р | | З | С | | | | С | С | С | | | | | | |
| Передвижения на лыжах | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Надевание, снятие лыж | | | | | | | | | | | О/Р | З | С | С | С | С | |
| стойки на лыжах — основная, высокая, низкая | | | | | | | | | | | О/Р | З | С | С | | | |
| ступающий и скользящий шаг без палок | | | | | | | | | | | О/Р | З | С | С | С | С | |
| ступающий и скользящий шаг с палками | | | | | | | | | | | | О/Р | З | | | | |
| повороты переступанием на месте | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| подъем в гору лесенкой | | | | | | | | | | | | | | | О/Р | З | С |
| спуск в высокой стойке | | | | | | | | | | | | | | | | О/Р | З |
| 3. Подвижные игры и игровые задания | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Игры с выполнением строевых команд | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Построй круг» | О/Р | З | | | С | | | | | | | | | | | | |
| «Построй колонну» | О/Р | З | С | | | | | | | | | | | | | | |
| Игры для развития внимательности | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Сделай фигуру» | | | | | О/Р | З | С | С | | | | | | | | | |
| «Зеркало» | | | | | | | О/Р | З | С | С | | | | | | | |
| Игры для совершенствования координационных способностей | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Калим-бам-ба» | | | | | | О/Р | С | | С | С | | | | | | | |
| Игры и игровые задания с бегом | | | | | | | | | О/Р | С | С | | | | | | |
| «Перемени предмет» | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Игры с передвижением на лыжах | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Шире шаг» | | | | | | | | | | | | О/Р | З | С | С | | |
| «К своим флажкам» | | | | | | | | | | | | | | О/Р | З | С | С |

| Разделы и темы учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | |
| III четверть (20 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Основы физкультурных знаний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основы безопасности занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой (на лыжне, спортивной площадке) | С | | | | | С | | | | | | | С | | | | | | | | |
| Правила безопасного передвижения к местам занятий и обратно | | | С | | | | | | | | | | | С | | | | | | | |
| Гигиенические знания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Требования к одежде на занятиях в различных условиях | С | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Самостоятельные занятия физическими упражнениями | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики | | | | | | | | | | О | | | | | | | | | | | |
| Правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки | | | | | | | | | | О | | | | | | | | | | | |
| 2. Умения, навыки, способы деятельности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Передвижения на лыжах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ступаящий и скользящий шаги с палками | О/Р | З | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| повороты переступанием на месте | С | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| подъем в гору лесенкой | С | С | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| спуск в высокой стойке | С | С | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Общеразвивающие упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнения с мячом | | | О/Р | З | С | С | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| с удержанием в различных положениях мяча | | | О/Р | З | С | С | | | | | | | | | | | | | | | |

| Разделы и темы учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | |
| Метание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь | | | | | | | | | | О/Р | З | С | С | | | | | | | | |
| броски из положения стоя двумя руками снизу вперед-вверх | | | | | | | | | | О/Р | З | С | | | | | | | | | |
| Лазание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре присев | | | О/Р | З | С | С | | | | | | | | | | | | | | | |
| по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях | | | | | О/Р | З | С | С | | | | | | | | | | | | | |
| подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе | | | | | | О/Р | З | С | С | | | | | | | | | | | | |
| Акробатические упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| группировка в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине | | | | О/Р | З | С | С | | | | | | | | | | | | | | |
| постановка рук, положение головы перед кувырком вперед | | | | | | | О/Р | С | С | | | | | | | | | | | | |
| перекат из группировки в приседе назад с возвращением в присед | | | | | О/Р | З | С | С | С | | | | | | | | | | | | |
| кувырок вперед в группировке | | | | | | | | О | Р | З | С | С | | | | | | | | | |
| Упражнения в равновесии | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| стойка на носках | | | | | | | | | | | | О/Р | С | | | | | | | | |
| стойка (на полу, на гимнастической скамейке) на одной ноге, вторая согнута | | | | | | | | | | О/Р | С | С | | | | | | | | | |
| ходьба по гимнастической скамейке | | | | | | | | О/Р | З | С | | | | | | | | | | | |
| ходьба по рейке перевернутой гимнастической скамейки | | | | | | | | О/Р | З | С | | | | | | | | | | | |
| ходьба по прямой линии на полу | | | | | | О/Р | С | | С | | | | | | | | | | | | |
| Элементы спортивных и подвижных игр | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подбрасывание мяча и ловля двумя руками с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола | | | | | | | | | | | | | О/Р | З | С | С | | С | | | С |

| Разделы и темы учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|----|-----|----|----|----|----|-----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|-----|-----|-----|----|
| | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча | | | | | | | | | | | | | | | | | О/Р | 3 | С | С |
| Перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками | | | | | | | | | | | | | О/Р | 3 | С | С | | | С | |
| Броски мяча в пол с последующей ловлей двумя руками | | | | | | | | | | | | | О/Р | 3 | С | С | | | С | |
| Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель | | | | | | | | | | | | | | | | | О/Р | 3 | С | С |
| 3. Подвижные игры и игровые задания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Игры для развития внимательности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Лес, болота, озеро» | | | | | | | | | О/Р | С | | | | | | | | | | |
| «Делай, как я» | | | О/Р | С | С | | | | | | | | | | | | | | | |
| Игры для совершенствования координационных способностей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Двенадцать палочек» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | О/Р | С |
| «Салки в парах» | | | | | | | | | О/Р | С | С | | | | | | | | | |
| «Не сойди с места» | | | | | | | | | | | | | О/Р | С | | | | | | |
| «Канатоходец» | | | | | | | | О/Р | С | С | | | | | | | | | | |
| Игры и игровые задания с прыжками | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Спрыгни и повернись» | | | | | | | | | | | | | | | | | | О/Р | С | |
| «Не наступи» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Удочка» | | | | | | | | | | | | | | | | | О/Р | С | | |
| Игры и игровые задания с передвижением на лыжах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Шире шаг» | С | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «К своим флажкам | С | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Кто самый быстрый» | О/Р | С | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Встречная эстафета» | О/Р | С | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Разделы и темы учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 |
| IV четверть (16 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Основы физкультурных знаний | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основы безопасности занятий | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне) | О | | | | | | | | | | С | | | | | |
| Гигиенические знания | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Требования к одежде и обуви на занятиях в различных условиях | | О | | | | | | | | | | | | | | С |
| Олимпийский путешественник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Путешествие в древнюю Олимпию. Олимпийские игры древности | | | | | О | | | | | | | | | | | |
| Истоки и мифы олимпиад. Священный мир. Программа и участники Олимпийских игр древности. Идеал Олимпиады | | | | | | О | | | | | | | | | | |
| Последние Олимпийские игры древности | | | | | | О | | | | | | | | | | |
| Путь к покорению своей олимпийской вершины | | | | | | | | | | О | | | | | | |
| 2. Умения, навыки, способы деятельности | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Строевые упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выполнение команд «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» | С | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» | С | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба | | | | | | | | | | | | | | | | |
| по разметкам | О/Р | С | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег | | | | | | | | | | | | | | | | |
| с ускорением | | | | | | | | | | С | С | | | | | |
| челночный бег 4х9 м | | | | | | | | | С | | С | | | | С | |
| 30 м с высокого старта | | | | | | | | | | | С | | | | С | |
| Прыжки | | | | | | | | | | | | | | | | |
| в длину с места толчком двух ног | | | | | | | | О/Р | 3 | С | С | С | С | С | К | |

| Разделы и темы учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|----|-----|----|-----|----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 |
| через вертикальное препятствие (резинка на высоте 20–25 см) | | | О/Р | З | С | С | | | | | | | | | | |
| прыжки в длину с малого (5–6 шагов) разбега | | | О/Р | З | С | С | | | | | | | | | | |
| Метание | | | | | | | | | | | | | | | | |
| перебрасывание малого мяча из руки в руку | | | | | О/Р | З | С | | | | | | | | | |
| метание малого мяча с места в щит с расстояния 2–3 м из положения стоя лицом в сторону метания | | | | | | | О/Р | З | С | С | | | | | | |
| Элементы спортивных и подвижных игр | С | С | | | | | | | | | | | | | | |
| Подбрасывание мяча и ловля двумя руками с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола | С | С | | | | | | | | | | | | | | |
| Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча | С | С | | | | | | | | | | | | | | |
| Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель | С | С | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Определение уровня развития двигательных способностей | | | | | | | | | | | К | | | | | |
| прыжок в длину с места толчком двух ног | | | | | | | | | | | | | К | | | |
| челночный бег 4×9 м | | | | | | | | | | | | | | | | |
| поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 с (д) | | | | | | | | | | | | К | | | | |
| вис на согнутых руках (м) | | | | | | | | | | | | К | | | | |
| наклон вперед из положения сидя на полу | | | | | | | | | | | | | К | | | |
| бег 30 м | | | | | | | | | | | К | | | | | |
| 6-минутный бег или бег 500 м (д), 800 м (м) | | | | | | | | | | | | | | К | | |
| 4. Подвижные игры и игровые задания | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Игры с выполнением строевых команд | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Рыбки – крабики» | О/Р | С | | | | | | | | | | | | | | |
| Игры для совершенствования координационных способностей | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Посадка картошки» | | | | | | | | | | | | С | | | С | С |
| «Успей взять» | | | | | | | | О/Р | С | С | | | | | | С |

| Разделы и темы учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-----|----|-----|-----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 |
| Игры и игровые задания с бегом | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Успей догнать» | | | | | | | | О/Р | С | С | | | | | | |
| «Скворечник» | | 3 | С | | | | | | | | | | | | | |
| «Поезд» | | | | О/Р | С | | | | | | С | | | | | С |
| «Маяк» | | | | | | | | | | | | | | С | С | |
| Игры и игровые задания с прыжками | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «С кочки на кочку» | | | 3 | С | | | | | | | | | | С | С | |
| «Воробьи и кошки» | | | | | О/Р | С | | | | | | | | | | С |
| Игры и игровые задания с метанием | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Передай мяч» | | О/Р | С | С | | | | | | | | | | | | С |
| «Кто самый меткий» | О/Р | С | С | | | | | | | | | | | | | С |