

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПАЛИКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»**

«Рассмотрено»

на педагогическом совете

Протокол №1

от « 30 » август 2022 г.

«Утверждаю»

Директор школы

_____/Большая Т.В./

Приказ №40/1 от 30.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по *физической культуре*
в 1 - 4 КЛАССАХ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1–4 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (в 1 классе 99 часов, во 2 классе 68 ч, 3–4 классы – по 68 ч).

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод (в I четверти). Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы	<i>1–2 классы.</i> Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.	<i>3–4 классы.</i> Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.
1.2. Социально-психологические основы.	<i>1–2 классы.</i> Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	<i>3–4 классы.</i> Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.	<i>1–2 классы.</i> Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.	<i>3–4 классы.</i> Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.
1.4. Подвижные игры.	<i>1–4 классы.</i> Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.	
1.5. Гимнастика с элементами акробатики.	<i>1–4 классы.</i> Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.	
1.6. Легкоатлетические упражнения.	<i>1–2 классы.</i> Понятия <i>короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость</i> ; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.	<i>3–4 классы.</i> Понятие <i>эстафета</i> . Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Основные цели и задачи предмета:

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение **цели:**

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

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

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

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей.

Система физического воспитания объединяет: урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, которые создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

№	Раздел (содержание)	Учебные действия	Универсальные Учебные Действия (УУД)
	Подвижные и спортивные игры	-Совершенствовать навыки игровых умений; -Понимание правил игры; -Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; -Взаимодействовать с партнером и командой; -Наблюдать за соблюдением правил игры; -Формулировать высказывания своего мнения; -Разрешать спорные игровые ситуации.	Личностные ууд -Ценностно-смысловая ориентация учащихся -Действие смыслообразования -Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные ууд Умение выражать свои мысли
	Гимнастика с элементами акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения).	-Уметь выполнять упражнения по образцу; -Применять правила безопасности при выполнении упражнений; -Выполнять перестроения в строю; -Следить за самочувствием при физических нагрузках; -Контролировать режимы нагрузки на организм. -Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. -Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.	-Разрешение конфликтов, постановка вопросов -Управление поведением партнера: контроль, коррекция -Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками -Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации Регулятивные ууд -Целеполагание
.	Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).	-Выполнять упражнения, соответствующие возрасту; -Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; -Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; -Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; -Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.	-Волевая саморегуляция, -Коррекция -Оценка качества и уровня усвоения -Контроль в форме сличения с эталоном -Планирование промежуточных целей с учетом результата Познавательные универсальные действия:

.	Лыжная подготовка. (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами).	-Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах; -Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе; -Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них; -Владеть способами поворотов на лыжах; -Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками; -Применять простейшие правила обращения с лыжами; -Выполнять основные строевые приемы с лыжами.	Общеучебные: Умение структурировать знания Выделение и формулирование учебной цели Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов
---	---	---	--

Универсальными компетенциями учащихся 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 учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать 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.

Структура и содержание предмета

Содержание учебного предмета «**Физическая культура**» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: **«Знания о физической культуре»**, **«Способы двигательной деятельности»** и **«Физическое совершенствование»**.

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения»**. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменять его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины **«Физическая культура»** у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 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.			
		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)		

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

	размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. 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 (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)		
		Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами	
		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.	
			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	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 прыгивание 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			
		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		
			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги	
				Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
Лыжные гонки	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом.			
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».		
			Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	
				Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
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», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: 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».			
		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».		
			На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Паращютисты», «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».	
			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»
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

Требования к уровню подготовки учащихся 1 класса

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержании достойного внешнего вида;
- причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

уметь

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих --- слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

1 класс (99 часов в год)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знание о физической культуре (в процессе урока)		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Физическая культура Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Из истории физической культуры (в процессе урока)		
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	Пересказывать тексты по истории зарождения Олимпийских Игр. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Физические упражнения (в процессе урока)		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Гимнастика с элементами акробатики (17ч.)		

Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой» Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	Общеразвивающие упражнения с предметами Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки Освоение навыков равновесия Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»
Легкоатлетические упражнения (19ч.)		
Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и	Беговая подготовка	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в

длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом. Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом). Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м	Освоение навыков ходьбы и координационных способностей Прыжковая подготовка	технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
---	--	--

	Броски большого мяча Метание малого мяча	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
	Лыжная подготовка (21ч.)	
Переноска и надевание лыж Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками Повороты переступанием Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км Игры на лыжах	Освоение техники лыжных ходов Технические действия на лыжах	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
Подвижные игры (20ч.)		
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с		Осваивать универсальные умения в самостоятельной

использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

организации и проведении подвижных игр.

Излагать правила и условия проведения подвижных игр.

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
2КЛАСС**

Тема урока	№п/п	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
Легкая атлетика (11 ч)								
Ходьба и бег (5 ч)	1	1	Вводный	Вводный инструктаж по охране труда и т\б Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1	2.09

	2	2	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1	5.09
	3	3	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1	9.09
	4	4	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1	12.09
	5	5	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1	16.09
Прыжки (3 ч)	6	6	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1	19.09
	7	7	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно	Текущий	Комплекс 1	23.09

					приземляться в прыжковую яму на две ноги			
	8	8	Комплексный	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1	26.09
Метание (3 ч)	9	9	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1	30.09
	10	10	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1	3.10
	11	11	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1	7.10

Подвижные игры (6 ч)

Подвижные игры (6ч ч)	12	1	Комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	10.10
	13	2	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	14.10
	14	3	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	17.10
	15	4	Совершенствования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	21.10
	16	5	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	24.10
	17	6	Совершенствования	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	28.10

Гимнастика (15 ч)

Акробатика. Строевые упражнения (5 ч)	18	1	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий	Комплекс 2	7.11
	19	2	Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	11.11
	20	3	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	14.11
	21	4	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	18.11
	22	5	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	21.11
Висы. Строевые упражнения (5 ч)	23	6	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2	25.11

	24	7	Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2	28.11
	25	8	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2	2.12
	26	9	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2	5.12
	27	10	Комплексный	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2	9.12
Опорный прыжок, лазание (5 ч)	28	11	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	12.12
	29	12	Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	16.12

	30	13	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	19.12
	31	14	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	23.12
	32	15	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		26.12

Лыжная подготовка (16ч.)

Лыжная подготовка (16 ч.)	33	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ . Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	Уметь: правильно переносить лыжи, ухаживать за лыжами	Текущий		13.01
	34	2	Изучение нового материала	ОРУ .Ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1км.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок.	Текущий		16.01

	35	3	Изучение нового материала	ОРУ .Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1км.Игра «Не задень!».	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом.	Текущий		20.01
	36	4	Изучение нового материала	ОРУ .Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1км.. Игра «Не задень».	Уметь: передвигаться на лыжах по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.	Текущий		23.01
	37	5	Изучение нового материала	ОРУ .Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1км. <i>Спуски</i> в основной стойке. <i>Подъем</i> «полуёлочкой». <i>Торможение</i> «плугом».	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение	Текущий		27.01
	38	6	Изучение нового материала	ОРУ .Скользящий шаг без палок. <i>Спуски</i> в основной стойке. <i>Подъем</i> «полуёлочкой». Передвижение на лыжах до 1км.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Текущий		30.01
	39	7	Изучение нового материала	Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Повороты переступанием. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1км	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе	Текущий		3.02

	40	8	Изучение нового материала	ОРУ .Прохождение дистанции 1км на результат. П/и «Быстрый лыжник», игровые упражнения на внимание. Развитие выносливости	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять подъем ступающим шагом	Текущий		6.02
	41	9	Изучение нового материала	Комплекс упражнений «Разминка лыжника».Скользкий шаг с палками. <i>Спуски</i> в основной стойке. <i>Подъем</i> «полуёлочкой». Передвижение на лыжах до 1,5км.	Уметь: Передвигаться на лыжах, выполнять спуски в высокой стойке	Текущий		10.02
	42	10	Изучение нового материала	ОРУ .Скользкий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1,5км.. П/и «Быстрый лыжник». Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять Подъем «лесенкой».	Текущий		13.02
	43	11	Изучение нового материала	ОРУ. Скользкий шаг с палками. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1,5км.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять спуски в низкой стойке.	Текущий		1.02
	44	12	Изучение нового материала	ОРУ. Скользкий шаг с палками. Подъёмы и спуски под уклон. Эстафеты.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять скользкий и ступающий шаг	Текущий		20.02
	45	13	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	ОРУ Скользкий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять скользкий шаг	Текущий		24.02
	46	14	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	ОРУ Скользкий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски с небольших склонов.	Текущий		27.02

	47	15	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	ОРУ Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущий		3.03
	48	16	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	ОРУ..Прохождение дистанции 1,5км. Игры. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущий		6.03

Подвижные игры на основе баскетбола (9ч.)

Подвижные игры на основе баскетбола (9 ч)	49	1	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3	10.03
	50	2	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3	13.03
	51	3	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3	17.03

	52	4	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3	20.03
4 четверть								
	53	5	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3	3.04
	54	6	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе	Текущий	Комплекс 3	7.04
	55	7	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3	10.04
	56	8	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3	14.04

	57	9	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3	17.04
Лёгкая атлетика (11 ч)								
Ходьба и бег (4 ч)	58	1	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4	21.04
	59	2	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4	24.04
	60	3	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4	28.04
	61	4	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4	5.05
Прыжки								

(3 ч)	62	5	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4	8.05
	63	6	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4	12.05
	64	7	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4	15.05
Метание мяча (4 ч)	65	8	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Комплекс 4	19.05
	66	9	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Комплекс 4	22.05

	67	10	Комплексный	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Комплекс 4	26.05
	68	11	Комплексный	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Комплекс 4	29.05

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п Название раздела		Дата	Элементы содержания
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 18 часов			
1.	1.		Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Учить технике высокого старта. Повторить технику прыжка в длину с места. Игра "Круговая эстафета". ОРУ
2.	2.		ОРУ. 1.Закрепить технику высокого старта. 2.Совершенствовать технику прыжка в длину с места. 3. Игра "Круговая эстафета"
3.	3.		ОРУ. 1.Провестибег на 30 м на результат. 2.Учить разбегу в прыжках в длину с места.3.Продолжить развитие выносливости в медленном беге (3 мин)
4.	4.		ОРУ.1. Проверить на оценку технику высокого старта. 2. разбег в прыжках с длину. Учет по прыжкам в длину с места. 3. Учить метанию малого мяча (150г) с места на дальность. 4. Провести медленный бег до 3 мин.
5.	5.		ОРУ.1. Проверить на результат челночный бег 3х10с с кубиками.2. Совершенствовать технику разбега в прыжках в длину. 3. Закрепить двигательное умение в метании малого
6.	6.		ОРУ. 1. Проверить на результат прыжок в длину с разбега. 2. Разучить комплекс упражнений типа зарядки. 3. Совершенствовать технику метания малого мяча с места. 4. Провести учет на результат в медленном беге до 6 мин.
7.	7.		ОРУ.1. Проверить комплекс утренней гимнастики.2. Провести учет в выполнении наклона вперед сидя на полу.3. Учет результатов в метании мяча. на дальность с места. 4. Провести бег в медленном темпе до 5 мин
8.	8.		ОРУ.1. Закрепить комплекс утренней гимнастики.2. Провести игру «Воробьи - вороны" 3. Провести учет по подтягиванию на перекладине.
9.	9.		ОРУ. 1. Провести учет на оценку по выполнению комплекса утренней гимнастики. 2. Учить метанию малого мяча в цель м дистанции 6 м. 3.Провести игру "Салки" на время
10.	10.		ОРУ.1. Рассказать о значении утренней гимнастики. 2. Разучить несколько упражнений с большим резиновым мячом. 3. Закрепить технику метания мяча в вертикальную цель с 6м. 4. Учить передаче баскетбольного мяча снизу двумя руками. 5. Провести игру "Салки"
11.	11.		ОРУ с мячом. 1.Учить перестроению из одной шеренги в две, расчет на первый- второй. ". 2.Провести результат на метание малого мяча в цель.3. учить ведению баскетбольного мяча в движении шагом

12.	12.		ОРУ с мячом. 1. Закрепить умения и навыки перестроения из одной шеренги в две. 2. Проверить на оценку технику передачи баскетбольного мяча снизу и от груди двумя руками в парах. руками в парах.3. Совершенствовать технику ведения мяча в движении шагом. 4. Игра "воробьи- вороны"
13.	13.		ОРУ с мячом. 1. Совершенствовать выполнение перестроения из одной шеренги в две. 2. Учить преодолению полосы из 5 препятствий. 3. Проверить на оценку технику ведения мяча в перемещении шагом. Игра "День и ночь"
14.	14.		ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.2. учить подтягиванию на перекладине из виса (мальчики) и виса лежа (девочки). 3. Провести учет по преодолению полосы из 5 препятствий.3. Провести эстафету на лучшее ведение баскетбольного мяча.
15.	15.		ОРУ с гимнастической скакалкой..1. Совершенствовать технику и развивать силовые качества учащихся при подтягивании на перекладине.2. Совершенствовать технику ведения мяча бегом и в командной эстафете.
16.	16.		ОРУ с гимнастической скакалкой..2. Проверить на результат подтягивание на перекладине.3. Провести игру - эстафету с набивными мячами(1-2 кг).4. Провести любимые игры учащихся.
17.	17.		ОРУ с гимнастической скакалкой..2. Проверить на результат подтягивание на перекладине.3. Провести игру - эстафету с набивными мячами(1-2 кг).4. Провести любимые игры учащихся.
18.	18.		ОРУ с мячом. 1.Учить перестроению из одной шеренги в две, расчет на первый- второй. ". 2.Провести результат на метание малого мяча в цель.3. учить ведению баскетбольного мяча в движении шагом

ГИМНАСТИКА 13 часов

19.	1.		Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков гимнастики.1.ОРУ с гимнастическими палками. 2.Учить фигурной маршировке: противоходом и змейкой.3. Повторить технику
20.	2.		Комплекс утренней гимнастики.2.Повторить строевые упражнения предыдущего урока. 3.Совершенствовать упражнения в равновесии на бревне.4.Учить выполнению двух-трех кувырков вперед - слитно. 5.Игра с использованием гимнастических обручей.
21.	3.		1.Комплекс КУГ. 2. Совершенствовать умения в лазании по канату произвольным способом.3. Учит стойке на лопатках прогнувшись, закрепить выполнение двух-трех кувырков слитно. 4.Игра с использованием гимнастических обручей.
22.	4.		Комплекс УГГ .2. Учить построению в две шеренги 3.Совершенствовать упражнения в равновесии на бревне 4.Учить акробатическому упражнению- мост из положения лежа на спине.5. Игра-эстафета с использованием гимнастический обручей
23.	5.		1. Повторить строевое упражнение — построение в две шеренги. 2. Комплекс УГ с гимнастической палкой (7—8 упражнений). 3. Проверить умения по выполнению двух-трех кувырков вперед-слитно, совершенствовать стойку на лопатках прогнувшись, закрепить умение выполнять мост. 4. Провести игру- эстафету с преодолением вертикального препятствия высотой до 50 см (резиновый шнур по ширине зала).
24.	6.		1. Повторить строевое упражнение — построение в две шеренги. 2. Закрепить комплекс УГГ с гимнастической палкой. 3. Проверить выполнение стойки на лопатках прогнувшись, совершенствовать мост. 4. Учить упражнениям в равновесии при хождении по бревну (100 см):

			ходьба на носках и повороты кругом на обеих и одной ноге, приседания и переход в упор присев, в упор на колено и седы сбоку и верхом.
25.	7.		1. Повторить строевое упражнение — построение в две шеренги. 2. Закрепить комплекс УГГ с гимнастической палкой. 3. Проверить выполнение стойки на лопатках прогнувшись, совершенствовать мост. 4. Учить упражнениям в равновесии при хождении по бревну (100 см): ходьба на носках и повороты кругом на обеих и одной ноге, приседания и переход в упор присев, в упор на колено и седы сбоку и верхом.
26.	8.		1. Повторить строевое упражнение — построение в две шеренги. 2. Закрепить комплекс УГГ с гимнастической палкой. 3. Проверить выполнение стойки на лопатках прогнувшись, совершенствовать мост. 4. Учить упражнениям в равновесии при хождении по бревну (100 см): ходьба на носках и повороты кругом на обеих и одной ноге, приседания и переход в упор присев, в упор на колено и седы сбоку и верхом.
27.	9.		1. Повторить строевое упражнение — построение в две шеренги. 2. Закрепить комплекс УГГ с гимнастической палкой. 3. Проверить выполнение стойки на лопатках прогнувшись, совершенствовать мост. 4. Учить упражнениям в равновесии при хождении по бревну (100 см): ходьба на носках и повороты кругом на обеих и одной ноге, приседания и переход в упор присев, в упор на колено и седы сбоку и верхом.
28.	10.		1. Учить перестроению из одной шеренги в две. 2. Совершенствовать броски набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами. 3. Повторить акробатическое соединение. 4. Преодолеть гимнастическую полосу препятствий с включением следующих элементов: лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке; перелезание через бревно; подлезание под препятствие, кувырки.
29.	11.		1. Повторить строевые упражнения. Учет по прыжкам в длину с места. 2. Проверить (выборочно) выполнение упражнений с набивным мячом. 3. Совершенствовать акробатическое соединение. 4. Разучить шаги галопа и польки в парах. 5. Провести игру с включением упражнений по акробатике.
30.	12.		1. Вместо ОРУ провести преодоление гимнастической полосы препятствий. 2. Проверить (выборочно) выполнение акробатического соединения. 3. Совершенствовать танцевальные упражнения: шаги галопа и польки. 4. Провести учет по подтягиванию на перекладине (мальчики) и лазанию по канату (девочки), а также по челночному бегу 3 x 10 м. 5. Совершенствовать в игре выполнение акробатических упражнений.
31.	13.		1. Проверить подтягивание у девочек и лазание по канату у мальчиков. 2. Провести игры с различными предметами. Провести тест на гибкость 3. Напомнить учащимся о порядке проведения лыжных уроков, дать задание на каникулы по выполнению УГГ.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 14часов.			
32.	1.		Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков лыжной подготовки. 1. Напомнить о правилах поведения на уроках лыжной подготовки, о температурном режиме (не ниже 12° без
33.	2.		1. На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. 2. Проверить на оценку (несколько человек)-' технику ступающего шага. 3. Пройти дистанцию 1000 м со средней скоростью без учета времени
34.	3.		1. Совершенствовать умение в подъемах и спуске в средней стойке с палками, в конце спуска

			поворот переступанием. 2. Оценить технику спуска в низкой стойке (девочки). 3. Учить торможению плугом со склона до 30° без палок и с палками. 4. Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000 м (вторая прикидка)
35.	4.		1. Провести учет по технике подъема на склон наискось без палок ступающим шагом. 2. Повторить с целью закрепления технику торможения плугом: 1) в конце склона; 2) в середине склона; 3) после торможения в конце склона — повороты переступанием на малой скорости. 3. Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км.
36.	5.		1. Учить подъему на склон лесенкой — без палок и с палками. 2. Совершенствовать торможение плугом и повороты в конце. 3. Провести игру «Пройди в ворота». 4. Совершенствовать общую выносливость, еще раз пройти дистанцию 1,5 км (скорость задает учитель).
37.	6.		1. Провести учет умений торможения плугом. 2. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». 3. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью.
38.	7.		1. На учебном круге повторение скользящего шага с палками. 2. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50 м (1—2 раза). 3. Медленно пройти дистанцию до 2 км.
39.	8.		1. На учебном круге повторение скользящего шага с палками. 2. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50 м (1—2 раза). 3. Медленно пройти дистанцию до 2 км.
40.	9.		1. На учебном круге повторение скользящего шага с палками. 2. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50 м (1—2 раза). 3. Медленно пройти дистанцию до 2 км.
41.	10.		1. На учебном круге повторение скользящего шага с палками. 2. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50 м (1—2 раза). 3. Медленно пройти дистанцию до 2 км.
42.	11.		1. Провести круговую эстафету с этапом не менее 100 м. 2. Продолжить развитие скоростной выносливости — пройти дистанцию 2 км со средней скоростью.
43.	12.		1. Провести круговую эстафету с этапом не менее 100 м. 2. Продолжить развитие скоростной выносливости — пройти дистанцию 2 км со средней скоростью
44.	13.		1. Провести круговую эстафету с этапом не менее 100 м. 2. Продолжить развитие скоростной выносливости — пройти дистанцию 2 км со средней скоростью
45.	14.		1. Проверить инвентарь, провести разминку на учебном круге с палками. 2. Провести контрольный забег на дистанцию 1000 м с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. 3. Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить детям о том, что следующие 6 уроков проводятся в спортивном зале.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 8 часов			
46.	1.		Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм. 1. Повторить преодоление полосы препятствий (2—3 раза). 2. Учить прыжку в высоту с трех шагов разбега под углом 30—40°. 3. Провести игру «День и ночь». 4. Дать домашнее задание выполнять перекаты вперед и назад,

			кувырок вперед на диване, полу.
47.	2.		1. Повторить преодоление полосы препятствий (2—3 раза). 2. Учить прыжку в высоту с трех шагов разбега под углом 30—40°. 3. Провести игру «День и ночь». 4. Дать домашнее задание выполнять перекаты вперед и назад, кувырок вперед на диване, полу
48.	3.		1. Совершенствовать двигательные умения в полосе препятствий и прыжках в высоту, пройденные на предыдущем уроке. 2. Повторить игру «День и ночь», разучить игру «Охотники и утки» с волейбольными мячами (отдельно девочки и мальчики).
49.	4.		1. Совершенствовать двигательные умения в преодолении полосы препятствий и прыжках в высоту с трех шагов, уточняя толчковую ногу. 2. Повторить игру «Охотники и утки», разучить игру «Совушка».
50.	5.		1. Провести соревнования по преодолению полосы препятствий с определением количества допущенных ошибок. 2. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега под углом к резинке способом согнув ноги. 3. Провести с целью закрепления игровых действий игру «Совушка».
51.	6.		1. Провести на оценку прыжки в высоту, оценить двигательные действия: разбег в три шага, отталкивание удобной ногой, полет согнув ноги и приземление на ноги (без падения). 2. Разучить и провести игру «Заяц без логова».
52.	7.		1. Провести на оценку прыжки в высоту, оценить двигательные действия: разбег в три шага, отталкивание удобной ногой, полет согнув ноги и приземление на ноги (без падения). 2. Разучить и провести игру «Заяц без логова».
53.	8.		1. Провести игры, пройденные на предыдущих уроках. 2. Подвести итоги успеваемости за III четверть. 3. Дать задание на период весенних каникул, сообщить о режиме работы спортивного зала школы и намеченных физкультурно-оздоровительных
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15 часов			
54.	1.		Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Рассказать о правилах дыхания при беге и ходьбе, о частоте дыхания в минуту. 2. Совершенствовать строевые упражнения, пройденные в первом полугодии, провести различные построения на время. 3. Разучить новый комплекс утренней гимнастики. 4. Провести игру-эстафету с переноской предмета (любого).
55.	2.		1. Учить преодолению препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин. 2. Повторить с целью закрепления комплекс УГГ. 3. Учить прыжку в высоту согнув ноги через резинку с разбегом под углом к ней (ученикам выяснить толчковую ногу). 4. Провести игру «Охотники и утки».
56.	3.		1. Совершенствовать технику разбега в 3—5 шагов в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30—40°. 2. Учить замаху из-за спины через плечо при метании в цель. 3. Провести игру-эстафету с обручами между двумя-тремя командами.
57.	4.		1. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 1—2 кг в парах. 2. Продолжить обучение

			прыжку в высоту. Определить толчковую ногу, распределить учеников на места разбега (справа и слева от резинки). 3. Продолжить обучение метанию в цель (замах руки) с места. 4. Игра «День и ночь».
58.	5.		Повторить комплекс упражнений с набивными мячами. 2. Учить положением тела при высоком старте. 3. Оценить выполнение прыжков в высоту с разбега в 3—5 шагов. 4. Провести игру «Воробы — вороны».
59.	6.		1. Выполнить упражнения с набивным мячом для развития мышц плечевого пояса. 2. Учить медленному бегу — до 2 мин. 3. Повторить технику высокого старта с пробегками до 10 м. 4. Проверить на оценку технику метания в цель с места, занести в протокол количество попаданий у мальчиков с расстояния 5—6 м, у девочек с расстояния 3—4 м от цели. 5. Провести игру «День и ночь» и «Воробы — вороны».
60.	7.		1. Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. 2. Совершенствовать стартовый разбег (с высокого старта). 3. Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча в шаге. 4. Провести игру «Охотники и утки» (отдельно девочки и мальчики). 5. Провести учет по преодолению препятствий.
61.	8.		1. Развивать общую выносливость — медленный бег до 2 мин. 2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. 3. Принять на оценку технику (положения) высокого старта. 4. Провести игру «Охотники и утки» с двумя мячами. 5. Провести учет по подтягиванию
62.	9.		1. Совершенствовать упражнения со скакалкой — прыжки с вращением вперед до 30 прыжков без остановки и ошибок. 2. Проверить умение вести баскетбольный мяч в шаге. 3. Познакомить детей с правилами игры «Перестрелка». 4. Перед выходом на спортивную площадку напомнить о правилах поведения во время занятий по бегу, прыжкам и метанию. 5. Провести тест на гибкость.
63.	10		1. На площадке провести медленный бег до 3 мин, ходьба, отдых. Учет по бегу 3х 10 м. 2. Выполнить упражнения в парах на сопротивление (3—4 упражнения). 3. Учить метанию (в парах) мяча 150 г с места на дальность. 4. На волейбольной площадке провести игру «Перестрелка» — закрепление правил.
64.	11.		1. Продолжить развитие выносливости, провести бег до 3 мин. 2. Провести по беговой дорожке (поточно) многоскоки (8 прыжков). 3. Продолжить обучение метанию мяча с места на дальность. 4. Совершенствовать умения в игре «Перестрелка». 5. Тестирование по прыжкам в длину с места.
65.	12.		1. Учить медленному бегу с переменной скоростью (до 50 м). 2. Повторить 2—3 раза многоскоки. Учет по бегу на 30 м (мальчики). 3. Учить прыжкам в длину с укороченного разбега (5—7 шагов) в прыжковую яму. 4. Продолжить обучение метанию с места на дальность. 5. Отдельными группами (мальчики и девочки) играть в салки (разные варианты).
66.	13.		1. Провести бег в чередовании с ходьбой до 3—4 мин, отдых 1—1,5 мин. 2. Повторить метание на дальность и провести учет на бегу и метанию на дальность. результат. 3. Провести соревнования по бегу на 30 м (девочки). 4. Объявить результаты соревнований по
67.	14.		1. Провести разминку в виде игры «Перестрелка». 2. Принять тест по прыжкам в длину с места, метание мяча на дальность и челночный бег 3х10 м. 3. Провести инструктаж по ТБ на лето.
68.	15.		1. ОРУ. 2. Подвижные игры на свежем воздухе. 3. Провести инструктаж по ТБ на лето.

		ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4 КЛАСС
Легкая атлетика		
1.		1, Беседа о правилах т\б на уроках по бегу, прыжкам и метаниям, а также во время преодоления различных препятствий. 2. Познакомить с ОРУ 3. Учить технике высокого старта. 4. Встречная эстафета с этапом до 30 м.
2.		1. Закрепить навыки высокого старта. 2. Провести контроль за скоростной подготовленностью (бег 30 м с высокого старта). 3. Бег в медленном темпе до 4 мин. ОРУ
3.		1. Совершенствовать технику высокого старта. 2. Учет по бегу на 30 м (КДП). 3. Контроль- прыжок в длину с места. 4. Учить прыжку в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. 5. Провести бег в медленном темпе до 6 мин. ОРУ
4.		1. Проверить на оценку технику высокого старта. 2. Осуществить тестирование по прыжкам в длину с места (КДП). 3. Продолжить обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. 4. Учить технике метания малого мяча с места. 5. Провести бег в медленном темпе до 6 мин. ОРУ
5.		1. Закрепить технику метания малого мяча с места. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Провести учет по челночному бегу 3 x 10 м (контрольное упражнение). 4. Провести бег в медленном темпе до 8 мин. ОРУ
6.		. 1. Провести учет по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» (контрольное упражнение). 2. Совершенствовать технику метания малого мяча с места. 3. Провести 6-минутный бег (тест). ОРУ
7.		. 1. Провести учет по метанию малого мяча на дальность (контрольное упражнение). 2. Провести круговую эстафету с этапом до 20 м. 3. Провести тестирование на гибкость — наклоны туловища вперед в седе на полу (КДП). ОРУ
8.		1. Принять у задолжников контрольные упражнения по бегу на короткую дистанцию, прыжкам и метанию мяча. 2. Провести учет по бегу на 60 м с высокого старта. 3. Провести краткую беседу о форме одежды и организации урока в связи с переходом в спортивный зал. ОРУ
9.		1. Для развития ловкости и скоростной выносливости провести игру «Салки на время со сменой водящих». 2. Провести в зале подтягивание на результат, 3. Познакомить учащихся с техникой передачи мяча снизу в баскетболе. 4. Познакомить учащихся с техникой ловли мяча двумя руками. 5. Провести игру типа «Веселых стартов» с гимнастической скакалкой.
10.		. 1. Продолжить развитие скоростной выносливости (игра «Салки»), 2. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в баскетболе, 3. Провести игру типа «Веселых стартов» с обручами
11.		. 1. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в баскетболе. 2. Провести игру типа «Веселых стартов» с набивными мячами (2 кг).
12.		1. Совершенствовать навыки ловли мяча двумя руками и передачи снизу и сверху двумя руками. 2. Учить технике передачи мяча двумя руками от груди. 3. Учить ведению мяча по прямой в движении шагом. 4. Провести игру-эстафету с эстафетной палочкой.
13.		1. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча изученными способами. Закрепить технику передачи мяча от груди двумя руками. 2. Продолжить обучение ведению мяча по прямой линии шагом. 3. Провести эстафету с ведением баскетбольного мяча.
14.		Провести комплекс упражнений с предметами для развития мышц и укрепления связок в плечевом поясе (набивные мячи 1 и 2 кг). 2. Совершенствовать технику ведения мяча по прямой линии в быстром шаге. 3. Провести игру с применением

		изученных способов ведения, передач и ловли баскетбольного мяча. 4. Преодолеть полосу из 5 препятствий в зале.
15.		1. Совершенствовать технику подтягивания на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладинах. 2. Разучить игру «Перестрелка». 3. Провести комплекс упражнений с набивными мячами (1 и 2 кг). 4. Осуществить тестирование по преодолению полосы из 5 препятствий в спортивном зале (КДП)
16.		1. Провести комплекс упражнений с набивными мячами для развития мышц ног и спины. 2. Совершенствовать технику подтягивания на перекладине. 3. Совершенствовать технику игры «Перестрелка».
17.		1. Разучить комплекс упражнений типа зарядки (для выполнения дома). 2. Продолжить совершенствование подтягивания на перекладине. 3. Провести игру «Перестрелка».
18.		1. Провести учет по подтягиванию г перекладине (КДП). 2. Подвести итоги четверти.
Гимнастика		
19.		1. Объяснить правила безопасности на уроках гимнастики. 2. Рассказать об основных правилах закаливания. 3. Разучить комплекс упражнений УГГ с включением прыжков с различными поворотами. 4. Повторить технику кувырка вперед в группировке, учить кувырку назад в группировке. 5. Провести игру-эстафету с гимнастическими скакалками.
20.		1. Совершенствовать повороты на месте: направо, налево и кругом. 2. Закрепить комплекс упражнений, разученный на уроке 1(19). 3. Учить лазанию по канату в три приема. 4. Закрепить кувырок назад в группировке, совершенствовать технику кувырка вперед, учить стойке на лопатках перекатом назад. 5. Повторить игру-эстафету с гимнастической скакалкой.
21.		1. Совершенствовать комплекс УГГ с целью выучить его наизусть. 2. Закрепить технику лазания по канату в три приема. 3. Учить акробатическое упражнение «мост» самостоятельно и с помощью, совершенствовать кувырок назад в группировке, закрепить технику выполнения стойки на лопатках перекатом назад. 4. Совершенствовать игру с гимнастической скакалкой.
22.		1. Совершенствовать технику выполнения поворотов на месте, 2. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой. 3. Совершенствовать технику лазания по канату в три приема. 4. Проверить на оценку (выборочно) технику выполнения кувырка назад, совершенствовать стойку на лопатках, повторить мост с помощью. 5. Провести игру с включением в нее кувырков вперед и назад (с места).
23.		1. Учить перестроению из одной шеренги в три. 2. Закрепить комплекс упражнений с гимнастической палкой. 3. Совершенствовать технику лазания по канату в три приема. 4. Совершенствовать акробатическое упражнение «мост», проверить на оценку (выборочно) стойку на лопатках перекатом назад. 5. Провести игру с включением в нее акробатических упражнений.
24.		1. Повторить перестроение из одной шеренги в три. 2. Совершенствовать комплекс УГГ с палкой — выучить наизусть. 3. Повторить все акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, проверить на оценку мост. 4. Совершенствовать технику лазания по канату в три приема. 5. Познакомить учащихся с акробатическим соединением.
25.		1. Повторить (на четкость исполнения) повороты на месте и перестроение из одной шеренги в три. 2. Провести ОРУ с набивными мячами 1—2 кг. 3. Учить упражнениям в равновесии на бревне — в виде полосы препятствий. 4. Учить опорному прыжку на стопку матов и коня (до 90 см). 5. Проверить технику лазания по канату в три приема на оценку.
26.		1. Закрепить комплекс упражнений с набивными мячами. 2. Продолжить обучение опорному прыжку на коня (до 90 см). 3. Разучить висы на низкой перекладине: за весом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги. 4. Провести игру-эстафету с набивными мячами с бегом.
27.		1. Совершенствовать выполнение комплекса упражнений с набивными мячами. 2. Совершенствовать технику опорного

		прыжка через коня в ширину. 3. Учить вису прогнувшись на гимнастической стенке. 4. Повторить висы на низкой перекладине, пройденные на предыдущем уроке. 5. Продолжить развитие двигательных качеств в игре-эстафете с набивными мячами, 6. Тестирование по преодолению полосы препятствий в зале.
28.		1. Учить перестроению из колонны по одному в колонну по три. 2. Проверить на оценку опорный прыжок: разбег, толчок и прыжок на колени. 3. Закрепить упражнение на гимнастической стенке — вис прогнувшись. 4. Учить соскоку с коня из упора на коленях махом рук вперед. 5. Провести игру-эстафету с гимнастическими обручами, 6. Учет — шестиминутный бег.
29.		1. Повторить перестроения урока 10(28), провести общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Тестирование по подтягиванию. 2. Совершенствовать вис прогнувшись на гимнастической стенке. 3. Закрепить умение в соскоке с коня махом рук вперед. 4. Повторить игру с гимнастическими обручами (варианты).
30.		1. Провести 2—3 раза преодоление гимнастической полосы препятствий: кувырок вперед, подлезание под препятствие (конь, козел, резинка на высоте 50—60 см, бревно, наклонная скамейка, гимнастическая стенка и др.). 2. Совершенствовать опорный прыжок в целом. 3. Проверить умения в виси прогнувшись на гимнастической стенке. 4. Учить прыжкам с гимнастической скакалкой. 5. Провести игру-эстафету со скакалкой. 6. Тестирование по прыжкам в длину с места,
31.		1. Повторить строевые упражнения, пройденные на предыдущих уроках. 2. Совершенствовать технику преодоления полосы препятствий. 3. Провести учет по опорному прыжку и челночному бегу 3х 10 м. 4. Провести игру-эстафету с гимнастическими скакалками.
32.		1. Провести урок игр-эстафет с различными предметами. Провести тестирование на гибкость. 2. Подвести итоги успеваемости за четверть. 3. Дать задание на дом по выполнению утренней гимнастики. 4. Напомнить учащимся о порядке проведения уроков по лыжной подготовке.
Лыжная подготовка		
33.		1. Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. 2. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них. 3. Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска, 4. Провести эстафету (в начале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30—40 м).
34.		1. Повторить пункты 2 и 3 содержания предыдущего урока. 2. Провести учет умений спуска со склона в средней стойке с палками. 3. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью.
35.		1. Учить попеременному двухшажному ходу с палками. 2. Совершенствовать повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40—50°. 2. Проверить (на оценку) торможение плугом. 4. Провести игру «Не задень!».
36.		1. Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. 2. Познакомить с техникой одновременного двухшажного хода: координация работы рук (одновременная) на два шага. 3. Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. 4. Повторить игру «Не задень!».
37.		1. Передвигаться на лыжах до 2 км в медленном темпе. 2. На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. 3. Закрепить двигательное умение в технике временного двухшажного хода. 4. Провести катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.
38.		1. На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку. 2. Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. 3. Учить подъему на склон полукочкой. 4. Провести игру «Кто дальше».
39.		1. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе — разминка. 2. Оценить технику одновременного двухшажного хода. 3.

		Закрепить технику подъема на склон полуелочкой. 4. Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.
40.		1. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. 2. Оценить умение делать повороты переступанием в движении. 3. Совершенствовать технику подъема
41.		1. Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). 2. Оценить технику подъема полуелочкой, 3. Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50 м без палок.
42.		1 На учебном круге совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных. кодов. 2. На скорость провести эстафету с этапом до 50 м (2—3 раза). Отдых. 3. Пройти дистанцию 2,5 км со средней скоростью.
43.		1 На учебном круге совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных. кодов. 2. На скорость провести эстафету с этапом до 50 м (2—3 раза). Отдых. 3. Пройти дистанцию 2,5 км со средней скоростью.
44.		. 1, Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, раз- метку, секундомер и т.п. 2.Провести соревнования на дистанцию 1 км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. 3. Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь).
Подвижные игры на основе баскетбола		
45.		1. Повторить с целью совершенствования двигательного умения ведение мяча на месте, движение шагом, передачи в парах. 2. Учить ведению мяча в беге (сначала в среднем темпе). 3. Провести игру-эстафету между двумя-тремя командами с ведением баскетбольного мяча.
46.		1. Учить в парах передаче мяча от груди на месте и после ведения шагом. 2. Совершенствовать технику ведения мяча в беге. 3. Провести игру-эстафету с палочкой между командами, сидящими на скамейках с обеганием стоек на расстоянии 10—12 м.
47.		1. Совершенствовать технику ведения мяча в движении. 2. Закрепить технику передачи от груди двумя руками. 3. Разучить игру «Мяч ловцу».
48.		1. Проверить на оценку технику ведения мяча в беге. 2. Совершенствовать передачу мяча от груди. 3. Учить броску снизу по баскетбольному кольцу. 4. Повторить игру «Мяч ловцу» — закрепить правила игры.
49.		1. Проверить на оценку передачу мяча от груди. 2. Закрепить технику броска по кольцу снизу с расстояния 3 м. 3. Совершенствовать игру «Мяч ловцу» (девочки и мальчики на разных половинах зала).
50.		1. Провести игру «Мяч ловцу» (12— 15 мин): распределение на команды, уточнение правил игры. Оценка умения нескольких игроков. 2. Совершенствовать технику броска по кольцу снизу. 3. Провести эстафету баскетболистов.
51.		1. Провести разминку-игру «Мяч ловцу». В игре оценить еще несколько учеников по умению играть (понимание игры). 2. Проверить нескольких человек на технику выполнения броска мяча снизу в баскетбольное кольцо с 3 м. 3. Совершен- ствовать в игре-эстафете технику ведения мяча в беге и передачи от груди после ведения.
52.		1. Провести урок игр-эстафет по выбору. 2. Провести тестирование по плану. 3. Дать домашнее задание на весенние каникулы. Подвести итоги четверти.
Легкая атлетика		
53.		1. Рассказать о видах закаливания. 2. Учить рапорту учителю, приветствию. 3. Учить поворотам кругом на месте. 4. Разучить новый комплекс упражнений типа зарядки. 5. Освоить имитацию движений ног в прыжке способом ножницы. 6, Совершенствовать технику челночного бега с кубиками в виде игры между командами
54.		1. Закрепить упражнения, пройденные на уроке 1(53). 2. Принять на результат челночный бег 3х 10 м с кубиками. 3. Провести эстафету с передачей палочки. Команды сидят на скамейках, стойки (для обе- гания) на расстоянии 10—12 м.

55.		1. Совершенствовать строевые упражнения и комплекс зарядки, пройденные на предыдущем уроке. 2. Учить прыжкам в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага (высота резинки 50 — 60 см). 3. Провести бег в умеренном темпе до 1 мин.
56.		. 1. Разучить комплекс упражнений с резиновой скакалкой. Учить прыжкам через скакалку вперед и назад (девочки). 2. Совершенствовать разбег в три шага в прыжках в высоту. 3. Провести эстафету с любым предметом между командами. 4. Повторить бег в умеренном темпе до 1 мин
57.		1. Совершенствовать прыжки со скакалкой. 2. Повторить ведение мяча и передачу после ведения от груди. 3. Совершенствовать технику броска по кольцу снизу. 4. Разучить игру «Борьба за мяч».
58.		1. Продолжить обучение упражнениям со скакалкой. 2. Продолжить обучение ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнеру. 3. Тренировать штрафной бросок по кольцу с 3 м. 4. Совершенствовать умения в игре «Борьба за мяч».
59.		1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами. 2. Повторить содержание предыдущего урока (пункты 2, 3, 4). 3. Тестирование по преодолению полосы препятствий в зале.
60.		1. Закрепить комплекс упражнений с набивными мячами. 2. Учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения. 3. Проверить умения в броске по кольцу снизу. 4. Организовать игру «Удочка». 5. Провести контроль по подтягиванию.
61.		1. Совершенствовать четкость выполнения упражнений с набивными мячами, передачи в парах на расстоянии 2—3 м. 2. Учить броску мяча в пол и ловле после отскока от пола в парах. 3. Закрепить технику передачи в тройках (см. урок 8). 4. Повторить игру «Удочка». 5. Тестирование на гибкость.
62.		1. Разучить упражнения с малыми мячами (различные броски и ловля). 2. Совершенствовать ловлю мяча от пола (в парах). 3. Развивать общую выносливость — бег до 3 мин в медленном темпе. 4. Провести игру на месте «Запрещенное движение». 5. Тестирование по челночному бегу 3х Юм.
63.		1, Провести медленный бег до 3 мин с двумя-тремя ускорениями до 15 м. 2. После отдыха повторить (с целью совершенствования) высокий старт и стартовый разгон до 15 м. 3. Повторить (фронтально) прыжок в длину в шаге (в прыжковую яму или на маты). Тестирование по прыжкам в длину с места. 4. Принять на результат бег 60 м.
64.		1. Продолжить развитие общей выносливости — бег до 3 мин в медленном темпе с двумя-тремя ускорениями до 30 м. 2. Учить прыжку в длину с разбега в 9—11 шагов: подбор толчковой ноги на место отталкивания; полет согнув ноги; приземление на обе ноги. 3. Принять на результат бег 30 м.
65.		1. Повторить пункты 1 и 2 предыдущего урока. 2. Учить метанию мяча на дальность с разбега в три шага. 3. Провести встречную эстафету с палочкой (длина этапа до 30 м).
66.		1. Провести общеразвивающие упражнения в движении по кругу, медленный бег до 6 мин (тестирование). 2. Продолжить обучение прыжкам в длину и метанию с разбега (девочки метают, мальчики прыгают; затем наоборот). 3. Организовать игру «Круговая эстафета» с этапом до 50 м.
67.		Провести тестирование по подтягиванию, прыжкам в длину с места
68.		Провести тестирование по бегу на 30 м, метанию мяча на дальность с разбега в три шага. Подвести итоги успеваемости за четверть, выполнения тестов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Система контроля знаний обучающихся
Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	Класс, возраст (лет)	Уровень				
				Мальчики			Девочки	
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	1(7 лет)	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и более	5,8 и меньше	6,4-7,5
			2(8 лет)	5,4	6,0-7,0	7,1	5,6	6,2-7,2
			3(9 лет)	5,1	5,7-6,7	6,8	5,3	6,0-6,9
			4(10 лет)	5,0	5,6-6,5	6,6	5,2	5,6-6,5
		Бег 60 м (сек)	4(10 лет)	10,0	10,8	11,0 и более	10,3	11,0
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	1 (7 лет)	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2 и более	10,2 и менее	10,6-11,3
			2(8 лет)	9,1	9,5-10,0	10,4	9,7	10,1-10,7
			3(9 лет)	8,8	9,3-9,9	10,2	9,3	9,7-10,3
			4(10 лет)	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1(7 лет)	155 и более	115-135	100 и менее	150 более	110-130
			2(8 лет)	165	125-145	110	155	125-140
			3(9 лет)	175	130-150	120	160	130-150
			4(10 лет)	185	140-160	130	170	140-155
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1(7 лет)	4 и выше	2-3	1		
			2(8 лет)	4	2-3	1		
			3(9 лет)	5	3-4	1		
			4(10 лет)	5	3-4	1		
		На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1(7 лет)				12 и выше	4-8
			2(8 лет)				14	6-10
			3(9 лет)				16	7-11
			4(10 лет)				18	8-13

Контрольные упражнения	Уровень				
	высокий	средний	низкий	высокий	средний
	мальчики			девочки	
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,8 – 5,6	6,3-5,9	6,6- 6,4	6,3-6,0	6,5-5,9
Бег 1000 метров мин. Сек.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. Сек.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00

I. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5	Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2011	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998	Д
2.3	Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2011	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Компьютер	Д
4.2	Мультимедиа проектор	Д
5	Учебно-практическое оборудование	

5.1	Канат для лазанья	П
5.2	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.3	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
5.4	Палка гимнастическая	Ф
5.5	Скакалка детская	К
5.6	Мат гимнастический	Ф
5.7	Кегли	Ф
5.8	Обруч пластиковый детский	К
5.9	Рулетка измерительная	К
6	Средства первой помощи	
6.1	Аптечка в медицинском кабинете	Д