Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №24» г. Кемерово

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано на методическом  объединении учителей физической культуры и ОБЖ  протокол №4 от «27» мая 2017 г.  руководитель м/о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | Утверждаю.  Директор МБОУ «СОШ №24»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Евтушенко  приказ № 102 от 30 мая 2017 г. |

Рабочая программа

по физической культуре для 1 - 4 классов

|  |
| --- |
| Составитель: Орлов Сергей Николаевич, учитель физической культуры. |

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио, видео и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета

1 КЛАСС

Знания о физической культуре (3 часа)

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

Способы физкультурной деятельности (4 часа)

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

Физическое совершенствование

      Гимнастика с основами акробатики (19 часов)

      Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  
      Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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

Легкая атлетика (23 часа)

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

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

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

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

Лыжные гонки (26 часов)

      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.

      Торможение падением.

Подвижные игры (24 часа)

      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; 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».

      Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре (4 часа)

      Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности (4 часа)

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

Физическое совершенствование

      Гимнастика с основами акробатики (16 часов)

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

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

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

      Легкая атлетика (33 часа)

      Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 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.

      Лыжные гонки (22 часа)

      Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

      Спуски в основной стойке.

      Подъем «лесенкой».

      Торможение «плугом».

      Подвижные игры (23 часа)

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

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

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

      Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».  
      Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

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

      Общеразвивающие физические упражненияна развитие основных физических качеств.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре (4 часа)

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

Способы физкультурной деятельности (4 часа)

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

Физическое совершенствование

      Гимнастика с основами акробатики (22 часа)

      Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  
      Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

      Легкая атлетика (27 часов)

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

      Лыжные гонки (17 часов)

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

      Подвижные игры (26 часов)

      На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

      На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

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

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

      Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».  
      Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

      Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре (4 часа)

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

Способы физкультурной деятельности (4 часа)

      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 (19 часов)

      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 (27 часов)

      Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

      Низкий старт.

      Стартовое ускорение.

      Финиширование.

      Лыжные гонки (12 часов)

      Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

      Подвижные игры (36 часов)

      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 укатишься 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».

Общеразвивающие упражнения

      На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

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

      Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

      Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

      Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

      На материале раздела «Легкая атлетика»

      Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

      Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).  
      Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

      На материале раздела «Лыжные гонки»

      Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.  
      Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы:

1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| Основы знаний о физической культуре в процессе уроков | | |
| 1 | Техника безопасности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Построение в колонну. | 1 |
| 2 | Закрепление: построение в колонну, шеренгу. Эстафеты на свежем воздухе. | 1 |
| 3 | Бег 30 м с произвольного старта. Подвижная игра на свежем воздухе «Бой петухов». | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с места. Бег 3мин. Подвижная игра на свежем воздухе «Раки». | 1 |
| 5 | Закрепление: прыжок в длину с места. Подвижная игра на свежем воздухе «Тройка». | 1 |
| 6 | Подвижные игры на улице «Салки –догонялки». | 1 |
| 7 | 6 минутный бег. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Альпинисты». | 1 |
| 8 | Наклон вперед сидя на полу. Подвижная игра «Бой петухов». | 1 |
| 9 | Подтягивание на перекладине. Подвижная игра на свежем воздухе «Змейка». | 1 |
| 10 | Совершенствование подтягивания на перекладине. Эстафеты на свежем воздухе. | 1 |
| 11 | Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты с мячами на свежем воздухе. | 1 |
| 12 | Совершенствование ловли и передачи мяча в парах. Эстафеты на свежем воздухе. | 1 |
| 13 | Ведение мяча на месте. Подвижные игры с мячами на свежем воздухе. | 1 |
| 14 | Ведение мяча в движении. Эстафеты. | 1 |
| 15 | Совершенствование ведения меча в движение. Подвижные игры с мячами. | 1 |
| 16 | Метание мяча в цель с 3-4 метров. Эстафеты. | 1 |
| 17 | Игровые задания с использованием строевых упражнений. | 1 |
| 18 | Преодоление препятствий в зале. Подвижные игры, «Рыбки», «Раки». | 1 |
| 19 | Комплекс упражнений на координацию. Эстафеты. | 1 |
| 20 | Подвижная игра « Пройти бесшумно ». | 1 |
| 21 | Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Не урони мешочек». | 1 |
| 22 | Эстафеты. Круговая тренировка. | 1 |
| 23 | Круговая тренировка. Подвижная игра «У медведя во бору». | 1 |
| 24 | Подвижная игра «салки на болоте». | 1 |
| 25 | Комплекс упражнений на координацию. Эстафеты | 1 |
| 26 | Подвижная игра «Салки-догонялки». | 1 |
| 27 | Возникновение физической культуры у древних людей. Техника безопасности по гимнастике. | 1 |
| 28 | Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафеты. Подвижная игра. «Брось — поймай». | 1 |
| 29 | Совершенствование перекатов вперед и назад в группировке. Эстафеты. | 1 |
| 30 | Перекаты на спине, лежа на животе. Эстафеты. | 1 |
| 31 | Совершенствование перекатов на спине, лежа на животе. Эстафеты. | 1 |
| 32 | Кувырки вперед в группировке. Эстафеты. | 1 |
| 33 | Кувырки назад. Упражнения на равновесие. | 1 |
| 34 | Акробатика. Подвижная игра «салки-догонялки». | 1 |
| 35 | Перестроение, акробатика. Эстафеты. | 1 |
| 36 | Полоса препятствий. Лазание по шведской лестнице. | 1 |
| 37 | Подтягивание. Полоса препятствий. Эстафеты. | 1 |
| 38 | Акробатика. Подвижная игра «У медведя во бору». | 1 |
| 39 | Наклон вперед. Подвижная игра «Не урони мешочек». | 1 |
| 40 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты. | 1 |
| 41 | Эстафеты. Подвижные игры «Бой петухов» . | 1 |
| 42 | Стойка на лопатках. Эстафеты | 1 |
| 43 | Полоса препятствий. Эстафеты. | 1 |
| 44 | Подтягивание. Полоса препятствий. Эстафеты | 1 |
| 45 | Прыжки на скакалке. Подвижные игры «Раки». | 1 |
| 46 | Эстафеты с предметами и обеганием стоек. | 1 |
| 47 | ОРУ с гимнастическим обручем. Эстафеты. | 1 |
| 48 | Акробатика. Подвижная игра «Змейка». | 1 |
| 49 | Встречная эстафета. Подвижная игра «Пингви­ны с мячом» | 1 |
| 50 | Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползанье, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Подвижная игра «Салки-догонялки». | 1 |
| 51 | Правила техники безопасности на лыжах. Ступающий шаг. | 1 |
| 52 | Техника ступающего шага. | 1 |
| 53 | Совершенствование техники скользящего шага. | 1 |
| 54 | Скользящий шаг. | 1 |
| 55 | Техника скользящего шага. | 1 |
| 56 | Совершенствование техники скользящего шага. | 1 |
| 57 | Подъем полу ёлочкой. Спуск. | 1 |
| 58 | Закрепление подъема полу ёлочкой. | 1 |
| 59 | Разучивание передвижение скользящим шагом в колонне. | 1 |
| 60 | Закрепление передвижение скользящим шагом. Разучивание передвижение скользящим шагом без палок. | 1 |
| 61 | Закрепление передвижение скользящим шагом без палок. | 1 |
| 62 | Разучивание спуски в низкой стойки без палок. | 1 |
| 63 | Техника поворотов переступанием. | 1 |
| 64 | Совершенствование техники поворотов. | 1 |
| 65 | Скользящий шаг с палками, подъем. | 1 |
| 66 | Подъёмы елочкой, ступеньками. | 1 |
| 67 | Техника подъёмов. | 1 |
| 68 | Закрепление техники подъемов. | 1 |
| 69 | Совершенствование техники подъёмов. | 1 |
| 70 | Совершенствование подъёмов. | 1 |
| 71 | Совершенствование техники спусков. | 1 |
| 72 | Игра «Кто дальше прокатится». | 1 |
| 73 | Прохождение дистанции 500м. | 1 |
| 74 | Подъёмы. Спуски. | 1 |
| 75 | Развитие выносливости дистанция 1000м. | 1 |
| 76 | Эстафета скользящим шагом | 1 |
| 77 | Тема: "ие: построениеак система разнообразных форм занятий физическими упражнениями"Режим дня и личная гигиена. Правила техники безопасности. | 1 |
| 78 | Разбег при прыжках в высоту. Эстафеты. | 1 |
| 79 | Закрепление техники разбега. Метание мяча в цель | 1 |
| 80 | Соревнования « Веселые старты ». | 1 |
| 81 | Совершенствование техники разбега, метание. | 1 |
| 82 | Упражнения для развития скоростных качеств. | 1 |
| 83 | Развитие силовых качеств. Подвижная игра, «Волк во рву». | 1 |
| 84 | Прыжки в высоту, метание мяча в цель. | 1 |
| 85 | Повторение прыжков в высоту. | 1 |
| 86 | Прыжки со скакалкой. Упражнения с мячом | 1 |
| 87 | Соревнования « Лучший бегун ». Эстафета | 1 |
| 88 | Повторение изученных игр на свежем воздухе. | 1 |
| 89 | Игры на свежем воздухе. | 1 |
| 90 | Упражнения для развития ловкости. | 1 |
| 91 | Подвижные игры со скакалкой. Игра на свежем воздухе «Охотники и утки». | 1 |
| 92 | Разучивание прыжки в высоту с прямого разбега. Эстафеты. | 1 |
| 93 | Закрепление прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 94 | Разучивание прыжки через качающуюся скакалку. | 1 |
| 95 | Закрепление прыжки через качающуюся скакалку. Эстафеты на свежем воздухе. | 1 |
| 96 | Круговая тренировка. Подвижная игра «Совушка». | 1 |
| 97 | Ведение, передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты на свежем воздухе. | 1 |
| 98 | Челночный бег 3по10 м. Эстафеты на свежем воздухе. | 1 |
| 99 | Медленный бег 5 мин. Подвижная игр «Салки-догонялки» на свежем воздухе. | 1 |

2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| Основы знаний о физической культуре в процессе уроков | | |
| 1 | Правила техники безопасности. Построение в колонну. | 1 |
| 2 | Закрепление: построение в колонну, шеренгу, прыжки в длину с места. | 1 |
| 3 | Возникновение первых спортивных соревнований. Эстафеты. Круговая тренировка. | 1 |
| 4 | Эстафетный бег. Бег 30 метров | 1 |
| 5 | Контрольный урок по теме: «Бег 30 метров». Подвижная игра « Волна ». | 1 |
| 6 | Метание мяча в цель с 3-4 метров. | 1 |
| 7 | Совершенствование метания мяча в цель с 6 метров. | 1 |
| 8 | Контрольный урок по теме: «Метание мяча в цель с 6 метров». | 1 |
| 9 | Круговая тренировка. | 1 |
| 10 | Контрольный урок по теме: «Прыжок в длину с места». | 1 |
| 11 | Эстафеты. Круговая тренировка. | 1 |
| 12 | Контрольный урок по теме: «6 минутный бег». | 1 |
| 13 | Бег с изменением направления. Подвижная игра «Вызов номера». | 1 |
| 14 | Бег с изменением направления. Подтягивание. | 1 |
| 15 | Контрольный урок по теме: «Челночный бег 3-10 метров». | 1 |
| 16 | Преодоление препятствий в зале. | 1 |
| 17 | Контрольный урок по теме: «Наклон вперед из положения стоя». Подвижная игра «Неудобный бросок ». | 1 |
| 18 | Метание мяча в цель сидя. | 1 |
| 19 | Комплекс упражнений на координацию. | 1 |
| 20 | Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Ведение мяча на месте. | 1 |
| 21 | Совершенствование ведения мяча. Ведение мяча в движении. | 1 |
| 22 | Передача мяча от груди двумя руками в парах на месте. | 1 |
| 23 | Совершенствование ловли и передачи мяча в парах. | 1 |
| 24 | Контрольный урок по теме: «Подтягивание на перекладине». Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 |
| 25 | Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра « Конники-спортсмены ». | 1 |
| 26 | Преодоление препятствий в зале. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне». | 1 |
| 27 | Подвижная игра «Перестрелка», «Неудобный бросок». | 1 |
| 28 | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. | 1 |
| 29 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: посадка картофеля. | 1 |
| 30 | Кувырок вперёд. Игра: эстафета с обручем. | 1 |
| 31 | Контрольный урок по теме: «Кувырок вперёд». | 1 |
| 32 | Мост из положение лёжа на спине. | 1 |
| 33 | Стойка на лопатках. Пере лазание через коня, бревно. Игра: невод. | 1 |
| 34 | Акробатическая комбинация. | 1 |
| 35 | Контрольный урок по теме: «Акробатическая комбинация». | 1 |
| 36 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. | 1 |
| 37 | Подтягивание. Игра: мяч соседу. | 1 |
| 38 | Лазанье по канату. Стойка на лопатках | 1 |
| 39 | Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
| 40 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |
| 41 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| 42 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 43 | Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
| 44 | Эстафеты «Веревочка под ногами». | 1 |
| 45 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручем. | 1 |
| 46 | Подвижная игра « Что изменилось » , эстафеты с мячом. | 1 |
| 47 | Эстафеты с мячами. Подвижная игра « Прокати быстрее мяч». | 1 |
| 48 | Подвижные игры «Волна», «Неудобный бросок». | 1 |
| 49 | Передача мяча в парах на месте, в движении. | 1 |
| 50 | Эстафеты с мячами. Подвижные игры «Волна». | 1 |
| 51 | История зарождения древних Олимпийских игр. Правила техники безопасности на лыжах. | 1 |
| 52 | Ступающий шаг. | 1 |
| 53 | Скользящий шаг. | 1 |
| 54 | Техника скользящего шага. | 1 |
| 55 | Совершенствование техники скользящего шага. | 1 |
| 56 | Подъем полу елочкой. Спуск. | 1 |
| 57 | Контрольный урок по теме: «Скользящий шаг». | 1 |
| 58 | Техника поворотов переступанием. | 1 |
| 59 | Совершенствование техники поворотов. | 1 |
| 60 | Скользящий шаг с палками, подъем. | 1 |
| 61 | Подъемы. Работа рук при скользящем шаге. | 1 |
| 62 | Техника подъемов. | 1 |
| 63 | Совершенствование техники подъемов. | 1 |
| 64 | Совершенствование подъемов. | 1 |
| 65 | Совершенствование техники спусков. | 1 |
| 66 | Прохождение дистанции500м. | 1 |
| 67 | Контрольный урок по теме: «Подъемы, спуски». | 1 |
| 68 | Развитие выносливости дистанция 1000м. | 1 |
| 69 | Прохождение 500м. в быстром темпе. | 1 |
| 70 | Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 71 | Развитие выносливости 2000м. | 1 |
| 72 | Эстафеты на лыжах «Кто быстрее взойдет на горку». | 1 |
| 73 | Контрольный урок по теме: «Бег на лыжах 1000м». | 1 |
| 74 | Строевые упражнения, игры, эстафеты. | 1 |
| 75 | Ведение, ловля, передача мяча. | 1 |
| 76 | Передача мяча от пола. Броски в кольцо. | 1 |
| 77 | Упражнения со скакалкой, игры с мячом. | 1 |
| 78 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 79 | Подвижные игры «Волна», «Неудобный бросок». | 1 |
| 80 | Закаливание организма (обтирание). Правила техники безопасности. | 1 |
| 81 | Ведение, передача мяча, броски в кольцо. Подвижная игры «Посадка картофеля». | 1 |
| 82 | Контрольный урок по теме: «Броски в кольцо». | 1 |
| 83 | Обучение техники прыжков в высоту. | 1 |
| 84 | Разбег при прыжках в высоту. | 1 |
| 85 | Метание мяча в цель. | 1 |
| 86 | Совершенствование техники метание с разбега. | 1 |
| 87 | Упражнения для развития скоростных качеств. | 1 |
| 88 | Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с обручами. | 1 |
| 89 | Развитие силовых качеств. | 1 |
| 90 | Повторение прыжков в высоту. | 1 |
| 91 | Контрольный урок по теме: «Прыжок в высоту». | 1 |
| 92 | Прыжки со скакалкой. Упражнения с мячом. | 1 |
| 93 | Прыжки со скакалкой за 1минуту. | 1 |
| 94 | Круговая тренировка. | 1 |
| 95 | Медленный бег 3 мин. Челночный бег 3по10 м. | 1 |
| 96 | Контрольный урок по теме: «Челночный бег 3по10м». | 1 |
| 97 | Медленный бег 4 мин. Эстафеты «Веревочка под ногами». | 1 |
| 98 | Медленный бег 5 мин. | 1 |
| 99 | Бег 1000м. в медленном темпе | 1 |
| 100 | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 101 | Контрольный урок по теме: «Дистанция 1000м». | 1 |
| 102 | Метание мяча на дальность. Бег 6 мин. Подвижная игра « Прокати быстрее мяч». | 1 |

3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| Основы знаний о физической культуре в процессе уроков | | |
| 1 | Правила поведения в спортзале. Физическая культура у народов  Древней Руси. Разучиваниие прыжка в длину с места. | 1 |
| 2 | Закрепление: построение в колонну, шеренгу; прыжки в длину с места. | 1 |
| 3 | Контрольный урок по теме : «Прыжки в длину с места.  Эстафеты. | 1 |
| 4 | Медленный бег 5-6 минут. Подвижная игра. «Защита укрепления» | 1 |
| 5 | Контрольный урок по теме : «Бег 30м, 60м». Подвижная игра  «Стрелки». | 1 |
| 6 | Челночный бег. Подвижная игра. «Защита укрепления» | 1 |
| 7 | Контрольный урок по теме : «Челночный бег 3х10 м». Подвижная игра. | 1 |
| 8 | Медленный бег 6 минут. Подвижная игра «Стрелки». | 1 |
| 9 | Контрольный урок по теме : «Бег 1000 метров без учёта времени». | 1 |
| 10 | Упражнения на гибкость. Подвижная игра. «Стрелки», «Защита укрепления». | 1 |
| 11 | Контрольный урок по теме : «Наклоны вперед сидя на полу». Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 |
| 12 | Разучивание ловля и передача мяча в парах. | 1 |
| 13 | Закрепление ловли и передачи мяча в парах. Разучивание ведение мяча на месте. | 1 |
| 14 | Совершенствование ловли и передачи мяча в парах. | 1 |
| 15 | Метание мяча в цель с 6м. | 1 |
| 16 | Контрольный урок по теме : «Метание мяча в цель с 6м». | 1 |
| 17 | Преодоление пяти препятствий в зале. | 1 |
| 18 | Пионербол по упрощённым правилам. | 1 |
| 19 | Круговая тренировка. | 1 |
| 20 | Подвижная игра «Перестрелка», «Защита укрепления», «Стрелки». | 1 |
| 21 | Контрольный урок по теме : «Подтягивание на перекладине». Подвижная игра «Стрелки». | 1 |
| 22 | Организация и проведение физкультминутки. | 1 |
| 23 | Комплексы упражнений и формирования мышц туловища. | 1 |
| 24 | Бег с изменением направлений. | 1 |
| 25 | Комплекс упражнений на координацию. | 1 |
| 26 | Передачи мяча обеими руками в парах на месте. | 1 |
| 27 | Подвижные игры «Кто дальше бросит». | 1 |
| 28 | Техника безопасности на уроке гимнастики. ОРУ без предметов. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. | 1 |
| 29 | Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперёд. | 1 |
| 30 | Контрольный урок по теме: «Кувырки вперёд, назад». | 1 |
| 31 | Мост из положения лёжа на спине. Стойка на лопатках. | 1 |
| 32 | Акробатическая комбинация (кувырок вперёд, назад и перекатом *в* стойку на лопатки, мост.). Висы. | 1 |
| 33 | Контрольный урок по теме : «Акробатическая комбинация». | 1 |
| 34 | Вис на гимнастической стенке. Лазанье по канату. | 1 |
| 35 | Подтягивание в висе. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. | 1 |
| 36 | Контрольный урок по теме: «Подтягивание». | 1 |
| 37 | Лазанье по канату. Перелезание через препятствия. | 1 |
| 38 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. | 1 |
| 39 | Опорный прыжок на коня, козла. Ходьба по бревну. Виды физических упражнений  (подводящие,общеразвивающие ,соревновательные). | 1 |
| 40 | Опорный прыжок на коня, козла. Ходьба по бревну приставными шагами. | 1 |
| 41 | Контрольный урок по теме: «Опорный прыжок через козла». | 1 |
| 42 | Ходьба по бревну шагами и выпадами. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | 1 |
| 43 | Равновесие. Прыжки на скакалке. | 1 |
| 44 | Полоса препятствий из 6 станций. | 1 |
| 45 | Полоса препятствий из 8 станций. | 1 |
| 46 | Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
| 47 | Наклон вперёд стоя не сгибая ног в коленях. | 1 |
| 48 | Поднимание туловища. Подвижная игра «Гимнастика с основами акробатики». | 1 |
| 49 | Подвижные игры «Догонялки на марше», «Парашютисты», «Увертывайся от мяча». | 1 |
| 50 | Техника безопасности. Температурный режим занятий на лыжах. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). | 1 |
| 51 | Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. | 1 |
| 52 | Совершенствование скользящего шага. | 1 |
| 53 | Торможение плугом. | 1 |
| 54 | Контрольный урок по теме: «Торможение плугом». | 1 |
| 55 | Совершенствование ступающий шаг. | 1 |
| 56 | Совершенствование передвижения скользящим шагом. | 1 |
| 57 | Разучивание шагов и ходов во время передвижения по дистанции. | 1 |
| 58 | Совершенствование шагов и ходов во время передвижения по дистанции. | 1 |
| 59 | Совершенствование передвижение скользящим шагом без палок. | 1 |
| 60 | Спуск с горы в низкой стойке без палок. | 1 |
| 61 | Контрольный урок по теме: «Скользящий шаг без палок». | 1 |
| 62 | Совершенствование поворотов «Упором». Эстафеты с поворотами. | 1 |
| 63 | Прохождение в медленном темпе до 1000 м. | 1 |
| 64 | Контрольный урок по теме: «Подъём ёлочкой, лесенкой». | 1 |
| 65 | Эстафеты на лыжах | 1 |
| 66 | Игра «Проехать через ворота». | 1 |
| 67 | Игра «Кто дальше скатится с горки». | 1 |
| 68 | Удар ногой с разбега по неподвижному мячу, катящемуся навстречу. | 1 |
| 69 | Ведение мяча с обводкой предметов. | 1 |
| 70 | Игра «мини - футбол». | 1 |
| 71 | Ведение мяча в движении вокруг стоек. | 1 |
| 72 | Передачи мяча снизу, от плеча, груди. | 1 |
| 73 | Контрольный урок по теме: «Броски в кольцо». | 1 |
| 74 | Игра баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 75 | Игра баскетбол – стритбол. | 1 |
| 76 | Игра баскетбол. | 1 |
| 77 | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | 1 |
| 78 | Комплекс упражнений на гибкость. | 1 |
| 79 | Эстафета с мячами. Подвижные игры. «Передал — садись», «Передай мяч головой». | 1 |
| 80 | Развитие скоростных качеств. Подвижная игра. | 1 |
| 81 | Подвижные игры с мячом. Подбрасывание и ловля. Спортивные игры: футбол,волейбол,баскетбол. | 1 |
| 82 | Упражнения для развития скоростных качеств. | 1 |
| 83 | Обучение прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра. | 1 |
| 84 | Совершенствование прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 85 | Закрепление прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Увертывайся от мяча» . | 1 |
| 86 | Контрольный урок по теме: «Прыжки в высоту». | 1 |
| 87 | Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 |
| 88 | Прыжки через скакалку. Эстафеты. | 1 |
| 89 | Контрольный урок по теме: «Прыжки через скакалку». | 1 |
| 90 | Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат  Подвижная игра «Парашютисты», «Догонялки на марше». | 1 |
| 91 | Метание мяча на дальность с места. Закаливание организма (обливание , душ). | 1 |
| 92 | Контрольный урок по теме: «Метание мяча на дальность с места». | 1 |
| 93 | Совершенствование бега на короткие дистанции,30м,60м. | 1 |
| 94 | Контрольный урок по теме: «Бег 30м». | 1 |
| 95 | Контрольный урок по теме: «Бег 60м». | 1 |
| 96 | Круговая тренировка. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 97 | Беговые упражнения. Подвижная игра «Ловишка , поймай ленту». | 1 |
| 98 | Линейные эстафеты. Подвижная игра «Метатели».. | 1 |
| 99 | Бег 1000м. без учёта времени. | 1 |
| 100 | Эстафеты с мячами. Подвижные игры «Увертывайся от мяча». | 1 |
| 101 | Эстафеты. Подвижная игра « Перестрелка». | 1 |
| 102 | Подвижные игры «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 |

4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| Основы знаний о физической культуре в процессе уроков | | |
| 1 | Правила поведения в спортзале. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 2 | Контрольный урок по теме: «Прыжки в длину с места». | 1 |
| 3 | Бег 1000м. подвижная игра «Подвижная цель». | 1 |
| 4 | Контрольный урок - бег 30м,60м. Подвижные игры. | 1 |
| 5 | Шестиминутный бег. Эстафеты. | 1 |
| 6 | Контрольный урок по теме: « Бег 1000м. без учёта времени». | 1 |
| 7 | Наклоны, вперёд сидя на полу. Эстафеты. | 1 |
| 8 | Контрольный урок по теме: «Челночный бег 3х10м». Подвижная игра «Подвижная цель». | 1 |
| 9 | Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Подвижная цель» | 1 |
| 10 | Контрольный урок по теме: «Подтягивание на перекладине». Подвижная игра «Подвижная цель». | 1 |
| 11 | Разучивание ловли и передачи мяча в парах. | 1 |
| 12 | Закрепление ловли и передачи мяча в парах. Эстафеты. | 1 |
| 13 | Разучивание метание мяча в цель 6м. Эстафеты. | 1 |
| 14 | Контрольный урок по теме: «Метание мяча в цель 6м». Подвижная игра «Веселые задачи». | 1 |
| 15 | Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Веселые задачи». | 1 |
| 16 | Преодоление пяти препятствий в зале. | 1 |
| 17 | Контрольный урок по теме: «Наклоны, вперёд сидя на полу». | 1 |
| 18 | Подвижная игра « Перестрелка ». | 1 |
| 19 | Пионербол по упрощённым правилам. | 1 |
| 20 | Передача мяча обеими руками в парах на месте. Подвижная игра « Перестрелка ». | 1 |
| 21 | Обучение подачи в пионерболе. Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 22 | Пионербол по правилам. Эстафеты. | 1 |
| 23 | Круговая тренировка. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения | 1 |
| 24 | Полоса препятствий 6 станций | 1 |
| 25 | Спортивные игры. | 1 |
| 26 | Пионербол по правилам. | 1 |
| 27 | Пионербол по правилам. Эстафеты. | 1 |
| 28 | Техника безопасности на уроке гимнастики. ОРУ на осанку. | 1 |
| 29 | Кувырки вперёд, назад. | 1 |
| 30 | Контрольный урок по теме: «Кувырки вперёд, назад». | 1 |
| 31 | Мост из положения, лёжа на спине. Стойка на лопатках. | 1 |
| 32 | Акробатическая комбинация. | 1 |
| 33 | Контрольный урок по теме: «Акробатическая комбинация». | 1 |
| 34 | Вис на гимнастической стенке. Лазанье по канату. | 1 |
| 35 | Подтягивание в висе. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. | 1 |
| 36 | Лазанье по канату. Передвижение по гимнастической стенке. | 1 |
| 37 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе. | 1 |
| 38 | Опорный прыжок через коня. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки. | 1 |
| 39 | Ходьба по бревну шагами и выпадами. | 1 |
| 40 | Полоса препятствий из 8 станций. | 1 |
| 41 | Полоса препятствий из 10 станций. | 1 |
| 42 | Прыжки на скакалке. Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
| 43 | Наклон вперёд стоя не сгибая ног в коленях. | 1 |
| 44 | Броски в кольцо. Подвижная игра «Мини-баскетбол». | 1 |
| 45 | Контрольный урок по теме: «Броски в кольцо». | 1 |
| 46 | Ведения мяча на месте, в движении. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 47 | Передачи мяча в парах на месте, в движении. | 1 |
| 48 | Подвижная игра «Мини-баскетбол». Эстафеты. | 1 |
| 49 | Подвижная игра «Мини-баскетбол». | 1 |
| 50 | Учебная игра «баскетбол». | 1 |
| 51 | Разучивание чередованию шагов и ходов во время передвижения по дистанции. | 1 |
| 52 | Совершенствование передвижения скользящим шагом. | 1 |
| 53 | Контрольный урок по теме: «Скользящий шаг». | 1 |
| 54 | Спуск с горы в низкой стойке.«Куда укатишься за два шага». | 1 |
| 55 | Совершенствование Спуска с горы, торможение. | 1 |
| 56 | Контрольный урок по теме: «Подъём ёлочкой, лесенкой». | 1 |
| 57 | Прохождение в медленном темпе 1000 м. | 1 |
| 58 | Разучивание одновременного двушажного хода на лыжах. | 1 |
| 59 | Совершенствование одновременного двушажного хода на лыжах. | 1 |
| 60 | Контрольный урок по теме: «Одновременный двушажный ход». | 1 |
| 61 | Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 62 | Эстафеты на лыжах. «Куда укатишься за два шага». | 1 |
| 63 | Игра «Мини футбол». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1 |
| 64 | Эстафеты с ведением мяча. | 1 |
| 65 | Эстафеты с ведением и бросками в корзину. | 1 |
| 66 | Передачи мяча партнеру. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1 |
| 67 | Контрольный урок по теме: «Бросок мяча в кольцо». | 1 |
| 68 | Бросок мяча от груди после ведения и остановки. | 1 |
| 69 | Игра «Мини баскетбол Стрит бол ». | 1 |
| 70 | История развития физической культуры в России XVII\_XIXвв. | 1 |
| 71 | Режим дня и личная гигиена. | 1 |
| 72 | Возникновение физической культуры у древних людей. | 1 |
| 73 | Правила предупреждения травматизма. | 1 |
| 74 | Контрольный урок по теме: «Ведение мяча». | 1 |
| 75 | Физические качества: сила, быстрота выносливость, гибкость, равновесие. | 1 |
| 76 | Подвижные игры «Бросок мяча в колонне». Эстафета с обручами и кеглями, большими мячами. | 1 |
| 77 | Развитие ловкости. Подвижная игра «Мяч среднему». | 1 |
| 78 | Игра баскетбол (по упрощённым правилам). | 1 |
| 79 | Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Подвижная цель». | 1 |
| 80 | Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Подвижная цель». | 1 |
| 81 | Подвижные игры с мячом. Подбрасывание и ловля. | 1 |
| 82 | Упражнения для развития скоростных качеств. | 1 |
| 83 | Обучение прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Защита укрепления ». | 1 |
| 84 | Совершенствование прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 85 | Закрепление прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Стрелки». | 1 |
| 86 | Контрольный урок по теме: «Прыжки в высоту». | 1 |
| 87 | Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижная игра «Стрелки». | 1 |
| 88 | Прыжки через скакалку. Эстафеты. Закаливание организма. | 1 |
| 89 | Контрольный урок по теме: «Прыжки через скакалку». | 1 |
| 90 | Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат.  Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 |
| 91 | Метание мяча на дальность с места. | 1 |
| 92 | Контрольный урок по теме: « Метание мяча на дальность с места». | 1 |
| 93 | Совершенствование бега на короткие дистанции,30м,60м. | 1 |
| 94 | Контрольный урок по теме: «Бег 30 , 60 метров». | 1 |
| 95 | Бег 1000м. без учёта времени. | 1 |
| 96 | Контрольный урок по теме: «Челночный бег 3\*10 метров». | 1 |
| 97 | Круговая тренировка. Подвижная игра «Метатели». | 1 |
| 98 | Беговые упражнения. Подвижная игра «Ловишка, поймай ленту». | 1 |
| 99 | Линейные эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 |
| 100 | О.Ф.П. Подвижная игра «Ловишка, поймай ленту». | 1 |
| 101 | Эстафеты. Подвижная игры «Метатели», «Ловишка, поймай ленту». | 1 |
| 102 | Круговая тренировка. Подвижная игра «Метатели». | 1 |