**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основании нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры.
3. ФЗ-273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства образования Российской Федерации №373 от 06.10.2009 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11 2010 года №1241, 22.09. 2011 года № 2357, от 18.12. 2012 года №1060, от 29.12.2014 года №1643, от 18.05.2015 года № 507, от 31.12.2015 г. №1576)
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры.
6. Основная образовательная программа начального общего образования МКОУ «Боранчинская СОШ им. К.Б.Оразбаева».
7. Программа Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014
8. Приказа Минпросвещения России от 28.12.2018 г. №345«О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»(в ред. ПриказаМинпросвещения России от 08.05.2019 №233 **«**[О внесении изменений в федеральный перечень учебников](https://docs.edu.gov.ru/document/070b69d6fa67982bee00084eb5be11d7/)**»)**
9. Приказ Министерства спорта № 471 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
10. Учебный план МКОУ «Боранчинская СОШ им. К.Б.Оразбаева».

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе отводится 405 часов: в 1 классе – 99 ч., 2 – 4 классы – 102 часа в год.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал на основе подвижных игр с элементами спортивных. Программный материал дополняется и усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Цель программы:**

- проведение обязательных занятий по физической культуре в рамках

основных образовательных программ в объеме, установленном государственным образовательным стандартом с использованием времени на вариативную часть урока с применением элементов спортивной игры – футбола.

**Задачи программы:**

- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в примерную государственную программу по физической культуре:

гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка и др., а также углубленное

изучение технических действий футбола.

- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;

- приобретение элементарных знаний в области гигиены и медицины,

анатомии и физиологии.

- использование факторов отбора (критерии, методы, организация) для

дальнейшей спортивной ориентации в области футбола.

**Общая характеристика учебного предмета, курса**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, спортивное оборудование и инвентарь), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Распределениеучебного времени на виды**

**программного материала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | Количество часов (уроков) |
| 1 класс | 2-4 классы |
| 1 | **Базовая часть** | **78** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр и физическая подготовка на основе футбола | 18 | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | **21** | **24** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  | 21 | 24 |

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения конкретного учебного предмета, курса**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

 **В 1-4 КЛАССАХ**

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с основами знаний о физической культуре в процессе урока. 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.

**Основы знаний о физической культуре**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Тема беседы |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9. 10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.28. | Техника безопасности во время занятий физической культуройПонятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человекаНазвания метательных снарядовНазвания прыжкового инвентаряНазвания упражнений в прыжках в длину и высотуНазвание и правила спортивных игр, инвентарь и оборудованиеОрганизация игр, правила поведения и безопасностиЗначение подвижных и спортивных игр для здоровья человекаТехника безопасности при метанииПравила безопасности во время занятий гимнастикой Названия снарядов и гимнастических элементовПризнаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанкиЗначение напряжения и расслабления мышцОсновные требования к одежде и обуви во время занятий лыжамиЗначение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливаниеОсобенности дыханияТребования к температурному режимуПонятия об обмороженииТехника безопасности при занятиях лыжамиПрофилактика простудыЛичная гигиенаРежим дняПрофилактика плоскостопияТехника безопасности при занятиях легкой атлетикойПравила гигиены и техника безопасностиЗначение занятия гимнастикой для здоровья человека |

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкоатлетические упражнения», «Подвижные игры с элементами спортивных игр и физическая подготовка на основе футбола», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Лыжная подготовка при отсутствии снежного покрова заменяется подвижными играми на основе футбола и кроссовой подготовкой. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программе учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Уровень физической подготовленности обучающихся 1 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тесты) | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 6,0 | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 7,6 | 7,5 | 7,0 | 6,4 | 5,8 |
| 2 | Координа-ционные | Челночный бег3х10 м, с | 10,1 | 10,0 | 9,8 | 9,5 | 9,1 | 11,7 | 11,3 | 11,0 | 10,6 | 10,2 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 120 | 130 | 140 | 155 | 160 | 100 | 110 | 130 | 135 | 150 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 700 и менее | 750-850 | 850-900 | 950-1000 | 1100 | 500 и менее | 550-600 | 650-750 | 800-850 | 900 и выше |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 и нижее | 3 | 5 | 7 | 9 и выше | 2 и нижее | 5 | 7 | 9 | 12 и выше |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине, кол. раз (м);на низкой перекладине, кол. раз (д) | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 и ниже | 3-4 | 5-6 | 8-10 | 12 и выше |

**Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тесты) | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 5,9  | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 7,4  | 7,0 | 6,8 | 6,2 | 5,6  |
| 2 | Координа-ционные | Челночный бег3х10 м, с | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 10,8  | 10,6 | 10,4 | 10,0 | 9,9 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 125 | 130 | 140 | 148 | 155 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 750  | 800-850 | 900-950 | 1000-1100 | 1150  | 550  | 550-700 | 750-800 | 850-900 | 950 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1  | 3 | 5 | 7 | 8 | 4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11,5 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине, кол. раз (м);на низкой перекладине, кол. раз (д) | 1 | 1 | 2 | 3 | 4  | 4 | 5-7 | 8-9 | 10-12 | 14 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тесты) | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 5,8 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,0 | 7,2  | 7,0 | 6,6 | 6,1 | 5,4  |
| 2 | Координа-ционные | Челночный бег3х10 м, с | 9,8 | 9,5 | 9,1 | 8,8 | 8,6 | 10,6  | 10,2 | 10,0 | 9,9 | 9,7 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 147 | 152 | 155 | 165 | 175 | 130 | 135 | 148 | 152 | 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 850  | 900-950 | 1000-1050 | 1100-1150 | 1200 | 650  | 700-750 | 800-850 | 900-950 | 1000 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 2 | 4 | 6 | 7 | 7,5 | 4 | 6-7 | 8-9 | 10-11 | 12 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине, кол. раз (м);на низкой перекладине, кол. раз (д) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 5 | 6-7 | 8-10 | 12-14 | 16 |

**Уровень физической подготовленности обучающихся 4 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тесты) | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 5,7 | 5,5 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 6,4 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,8 |
| 2 | Координа-ционные | Челночный бег3х10 м, с | 9,8 | 9,5 | 9,1 | 8,8 | 8,6 | 10,0 | 9,8 | 9,7 | 9,6 | 9,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 155 | 160 | 165 | 175 | 180 и выше | 135 | 144 | 152 | 160 | 165 и выше |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 900 и менее | 950-1000 | 1050-1100 | 1150-1250 | 1250 | 700 и менее | 750-800 | 850-900 | 950-1000 | 1050 и выше |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 3 и ниже | 5 | 6 | 7 | 8,5 и выше | 6 и ниже | 7-9 | 10-11 | 12-13 | 14 и выше |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине, кол. раз (м);на низкой перекладине, кол. раз (д) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 9 и ниже | 10-12 | 13-14 | 15-16 | 18 и выше |

При выполнении минимальных требований к подготовленности обуча­ющиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение обучающихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «**5**» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «**4**» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «**3**» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и вариантами ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для обучающихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Приложение**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока****п/п** |  **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Календарные сроки** | **Фактические сроки** | **Примечание** |
| **Легкоатлетические упражнения** |
| 1. | Урок – игра. Правила поведения и техники безопасности на уроках физкультуры. Игра «К своим флажкам» | 1 |  |  |  |
| 2. | Урок – игра. Построение в колонну по одному. Игра «Пятнашки» | 1 |  |  |  |
| 3. | Урок – игра. Поворот переступанием. Игра «Зайцы в огороде» | 1 |  |  |  |
| 4. | Урок – игра. Всевозможные виды ходьбы и бега. Игра «По местам» | 1 |  |  |  |
| 5. | Урок – игра. Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Карусель» | 1 |  |  |  |
| 6. | Урок – игра. Основные положения рук и ног. Игра «Волк во рву» | 1 |  |  |  |
| 7. | Урок – игра. Ходьба с изменением направления движения. Игра «Иголка, нитка, узел» | 1 |  |  |  |
| 8. | Ходьба по скамейке на носках с сохранением устойчивого положения. Игра «Гуси – гуси» | 1 |  |  |  |
| 9. | Урок – приключение. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. | 1 |  |  |  |
| 10. | Урок – игра. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Игры «Будь ловким» | 1 |  |  |  |
| 11. | Урок – игра. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Игра «Горячий мяч» | 1 |  |  |  |
| 12. | Урок – игра. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками. Игра «Гонка мячей» | 1 |  |  |  |
| 13. | Урок – игра. Метание малого мяча на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит» | 1 |  |  |  |
| 14. | Бег и равновесие. Игра «Выше ноги от земли» | 1 |  |  |  |
| **Подвижные игры** |
| 15. | Урок – игра. Ловля и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 |  |  |  |
| 16. | Урок – игра. Броски большого мяча в обруч. Игра «У кого меньше мячей» | 1 |  |  |  |
| 17. | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Охотники и лисицы» | 1 |  |  |  |
| 18. | Урок – игра. Ведение мяча. Игра «Мяч в корзину» | 1 |  |  |  |
| 19. | Ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе. Игра «У медведя во бору» | 1 |  |  |  |
| 20. | Урок – игра. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Лабиринт» | 1 |  |  |  |
| 21. | Подвижные игры: «Школа мяча», «Успей занять свое место», «Мяч ловцу» | 1 |  |  |  |
| 22. | Самостоятельные занятия с мячом | 1 |  |  |  |
| 23. | Урок – игра. Бег с изменением направления движения. Игра «Горелки» | 1 |  |  |  |
| 24. | Урок – игра. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Подведение итогов четверти | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 25. | Сочетание движений рук, ног и туловища. Игра «Белки, зайцы, мыши» | 1 |  |  |  |
| 26. | Урок – игра. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. | 1 |  |  |  |
| 27. | Урок – игра. Общеразвивающие упражнения с флажками. Игра «Быстро шагай» | 1 |  |  |  |
| 28. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Игра «Переправа» | 1 |  |  |  |
| 29. | Общеразвивающие упражнения с обручем. Игра «Двенадцать палочек» | 1 |  |  |  |
| 30. | Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.  | 1 |  |  |  |
| 31. | Урок подвижных игр: «Затейники», «Охотники и звери», «Овладей мячом» | 1 |  |  |  |
| 32. | Урок – приключение. Полоса препятствий. Игра «Лабиринт» | 1 |  |  |  |
| 33. | Самостоятельное выполнение освоенных общеразвивающих упражнений | 1 |  |  |  |
| 34. | Урок – игра. Перелезание через гимнастического коня. Игра «Выше ноги от земли» | 1 |  |  |  |
| 35. | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Игра «Боулинг» | 1 |  |  |  |
| 36. | Повороты на 90°. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Игра «Пустое место» | 1 |  |  |  |
| 37. | Урок подвижных игр: «Белые медведи», «Космонавты», «Удочка» | 1 |  |  |  |
| 38 | Основная стойка; построение в колонну по одному. Игра «Воробьи и вороны»  | 1 |  |  |  |
| 39. | Урок – игра. Построение в шеренгу и в круг. Игра «Переселение лягушек» | 1 |  |  |  |
| 40. | Урок – игра. Перестроение по звеньям, размыкание на вытянутые в стороны руки. | 1 |  |  |  |
| 41. | Ходьба по гимнастической скамейки с ударами мяча о пол. Игра «Прыжки по полосам» | 1 |  |  |  |
| 42. | Урок – игра. Сочетание движений рук, ног, туловища. Игра «К своим флажкам» | 1 |  |  |  |
| 43. | Наклон вперед из положения сидя. Игра «Лягушата и цапля» | 1 |  |  |  |
| 44. | Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений. Игра «Зайчик, зайчик сколько время» | 1 |  |  |  |
| 45. | Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений. Игра «Мяч ловцу» | 1 |  |  |  |
| 46. | Контроль силовых качеств (подтягивание). Игра «Штандер». Итоги четверти | 1 |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** |
| 47. | Правила поведения и техника безопасности при занятиях на лыжах. Игра «Снежное царство» | 1 |  |  |  |
| 48. | Техника ступающего шага. Игра «Футбол раков»  | 1 |  |  |  |
| 49. | Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. | 1 |  |  |  |
| 50. | Игры на лыжах: «На одной лыже», «Помоги товарищу», «Сороконожки» | 1 |  |  |  |
| 51. | Ознакомление с поворотом переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Сбей колпак» | 1 |  |  |  |
| 52. | Ознакомление с поворотом переступанием вокруг носков лыж. Игра «Два Мороза» | 1 |  |  |  |
| 53. | Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона. Игра «Царь горы» | 1 |  |  |  |
| 54. | Закрепление техники подъема и спуска на лыжах. Игра «Перебежки со снежками» | 1 |  |  |  |
| 55. | Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом. Игра «Меткий стрелок» | 1 |  |  |  |
| 56. | Закрепление техники передвижения скользящим шагом. Игра «Котел» | 1 |  |  |  |
| 57. | Спуски со склона в высокой и низкой стойке. Игра «Финские гонки» | 1 |  |  |  |
| 58 | Спуски со склона в высокой и низкой стойке. Игра «Лыжный слалом на равнине. |  |  |  |  |
| 59. | Подвижные игры на лыжах | 1 |  |  |  |
| 60. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Игра «Дотянись до флажка» | 1 |  |  |  |
| 61. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Игра «Полоса препятствий» | 1 |  |  |  |
| 62. | Ходьба по лыжне с равномерной скоростью. Перетягивание каната | 1 |  |  |  |
| 63. | Ходьба по лыжне с равномерной скоростью. Игра «Зимний тир» | 1 |  |  |  |
| 64. | Лыжный слалом на равнине | 1 |  |  |  |
| 65. | Урок – путешествие. Лыжная прогулка | 1 |  |  |  |
| 66. | Урок – игра. Лыжная эстафета. Игра «Царь горы» | 1 |  |  |  |
| 67. | Передвижение на лыжах различными способами. Игра «С горки на горку» | 1 |  |  |  |
| **Подвижные игры** |
| 68. | Урок – игра. Совершенствование бросков мяча. Игра «Вызови по имени» | 1 |  |  |  |
| 69. | Урок – игра. Игровые упражнения с мячом | 1 |  |  |  |
| 70. | Хват и передача большого мяча. Игры «Посадка картошки», «Мяч о стенку» | 1 |  |  |  |
| 71. | Урок – игра. Ведение большого мяча. «Игры с ведением мяча» | 1 |  |  |  |
| 72. | Урок подвижных игр: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Мяч ловцу» | 1 |  |  |  |
| 73. | Урок – игра. Броски по воротам (гандбол). Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |
| 74. | Урок – игра. Удары по воротам в футболе. Итоги четверти | 1 |  |  |  |
| **Легкоатлетические упражнения** |
| 75. | Правила поведения и техника безопасности при занятиях легкой атлетикой | 1 |  |  |  |
| 76. | Обычный бег. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Игра «Снайперы» | 1 |  |  |  |
| 77. | Урок – игра. Челночный бег 3×5. Игра «Борьба за мяч» | 1 |  |  |  |
| 78. | Урок – игра. Челночный бег 3×10. Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |  |
| 79. | Контроль координационных качеств (челночный бег 3×10) | 1 |  |  |  |
| 80. | Равномерный, медленный бег до 3 мин. Игра «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 |  |  |  |
| 81. | Урок – игра. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета»  | 1 |  |  |  |
| 82. | Бег с ускорением от 10 до15м. Игра «Мяч водящему» | 1 |  |  |  |
| 83. | Урок – игра. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°. Игра «Школа мяча» | 1 |  |  |  |
| 84. | Урок – игра. Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах. Игра «Мяч в корзину» | 1 |  |  |  |
| 85. | Прыжки в длину с места, с высоты до 30 см. Игра «Штандер» | 1 |  |  |  |
| 86. | Бег с препятствиями | 1 |  |  |  |
| 87. | Метание малого мяча в цель. | 1 |  |  |  |
| 88. | Урок – игра. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги. Игра «Морская фигуры» | 1 |  |  |  |
| 89. | Прыжки через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см), качающуюся скакалку. | 1 |  |  |  |
| 90. | Игры с прыжками с использованием скакалки | 1 |  |  |  |
| 91. | Бег 30 м. Игра «Вызови по имени» | 1 |  |  |  |
| 92. | Контроль скоростных (бег 30 м) и скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) | 1 |  |  |  |
| 93. | Урок – путешествие. Поход по родному краю. | 1 |  |  |  |
| 94. | Контроль физической выносливости (6-минутный бег) | 1 |  |  |  |
| 95. | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Вышибалы» | 1 |  |  |  |
| 96. | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | 1 |  |  |  |
| **Подвижные игры** |
| 97-99. | Варианты игры в футбол. Итоги года | 3 |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока****п/п** |  **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Календарные сроки** | **Фактические сроки** | **Примечание** |
| **Легкоатлетические упражнения** |
| 1. | Правила поведения и техники безопасности на уроках физкультуры. Игра «К своим флажкам» | 1 |  |  |  |
| 2. | Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе. Игра «Два Мороза» | 1 |  |  |  |
| 3. | Ходьба с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. | 1 |  |  |  |
| 4. | Сочетание различных видов ходьбы. Игра «По местам» | 1 |  |  |  |
| 5. | Обычный бег. Игра «Карусель» | 1 |  |  |  |
| 6. | Бег с изменением направления движения. Игра «Волк во рву» | 1 |  |  |  |
| 7. | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «Иголка, нитка, узел» | 1 |  |  |  |
| 8. |  Бег с преодолением препятствий. Игра «Гуси – гуси» | 1 |  |  |  |
| 9. | Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Хитрая лиса» | 1 |  |  |  |
| 10. | Челночный бег 3×10. Игры с мячом «Будь ловким», «Пятнашки в мяч» | 1 |  |  |  |
| 11. | Контроль координационных качеств (челночный бег 3×10). Игра «Горячий мяч» | 1 |  |  |  |
| **Подвижные игры** |
| 12. | Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 13. | Броски в цель. Игра «Снайперы» | 1 |  |  |  |
| 14. | Ведение мяча в движении по прямой. Игры с ведением мяча | 1 |  |  |  |
| 15-16. | Подвижные игры с мячом | 2 |  |  |  |
| 17-18. | Варианты игры в футбол | 2 |  |  |  |
| 19. | Эстафета с бегом на скорость. Игра «Охотники и лисицы» | 1 |  |  |  |
| 20. | Равномерный, медленный бег до 4 мин. Игры с мячом «Мяч в корзину», «Попади в обруч» | 1 |  |  |  |
| 21. | Кросс по слабопересеченной местности. Игра «У медведя во бору» | 1 |  |  |  |
| 22. | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» | 1 |  |  |  |
| 23-24. | Мини-гандбол | 2 |  |  |  |
| 25. | Мини-баскетбол. Подведение итогов четверти | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 26. | Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Игра «Белки, зайцы, мыши» | 1 |  |  |  |
| 27. | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. Игра «Подвижная цель»  | 1 |  |  |  |
| 28. | Общеразвивающие упражнения с флажками. Игра «Быстро шагай» | 1 |  |  |  |
| 29. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Игра «Переправа» | 1 |  |  |  |
| 30. | Общеразвивающие упражнения с обручем. Игра «Двенадцать палочек» | 1 |  |  |  |
| 31. | Кувырок вперед. Подвижные игры: «Затейники», «Охотники и звери» | 1 |  |  |  |
| 32. | Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Лабиринт» | 1 |  |  |  |
| 33. | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игра «Выше ноги от земли» | 1 |  |  |  |
| 34. | Кувырок в сторону. Игра «Горелки» | 1 |  |  |  |
| 35. | Упражнения в висе стоя и лежа. Игра «Пустое место» | 1 |  |  |  |
| 36. | Поднимание согнутых и прямых ног в висе. Игра «Успей убежать» | 1 |  |  |  |
| 37. | Вис на согнутых руках. Игра «Прыжки по полосам» | 1 |  |  |  |
| 38. | Отжимание в упоре лежа, стоя на коленях и на гимнастической скамейке. Игра «Штандер» | 1 |  |  |  |
| 39. | Наклон вперед из положения сидя. Игра «Боулинг» | 1 |  |  |  |
| 40. | Контроль силовых качеств (подтягивание на перекладине). Игра «Лягушата и цапля» | 1 |  |  |  |
| 41. | Лазанье по канату. Игра «Зайчик, зайчик сколько время» | 1 |  |  |  |
| **Подвижные игры** |
| 42. | Игры с ведением мяча | 1 |  |  |  |
| 43-44. | Варианты игры в футбол | 2 |  |  |  |
| 45-46. | Мини-баскетбол. Подведение итогов четверти | 2 |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** |
| 47. | Правила поведения и техника безопасности при занятиях на лыжах | 1 |  |  |  |
| 48. | Скользящий и ступающий шаги с палками.  | 1 |  |  |  |
| 49-50. | Подъемы и спуски с небольших склонов.  | 2 |  |  |  |
| 51. | Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Сбей колпак».  | 1 |  |  |  |
| 52-53. | Подъемы и спуски под уклон.  | 2 |  |  |  |
| 54-55. | Попеременный двухшажный ход без палок.  | 2 |  |  |  |
| 56-57. | Попеременный двухшажный ход с палками.  | 2 |  |  |  |
| 58. | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Игра «Подними предмет» | 1 |  |  |  |
| 59-60. | Подъем «лесенкой».  | 2 |  |  |  |
| 61-62. | Игры на лыжах | 2 |  |  |  |
| 63. | Учет техники подъема и спуска. Игра «Кто самый быстрый» | 1 |  |  |  |
| 64. | Эстафета с этапом 40 м.  | 1 |  |  |  |
| 65. | Соревнования на дистанции 1000 м | 1 |  |  |  |
| 66. | Урок – путешествие. Лыжная прогулка. Игра «Сороконожки» | 1 |  |  |  |
| 67. | Передвижение на лыжах различными способами. Игра «С горки на горку» | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 68. | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Передал – садись» | 1 |  |  |  |
| 69. | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Игра «Ловишки с мячом» | 1 |  |  |  |
| 70. | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Игра «Вызови по имени» | 1 |  |  |  |
| 71. | Перешагивание через набивные мячи и их переноска. Игра «Овладей мячом» | 1 |  |  |  |
| 72. | Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Игра «Посадка картошки» | 1 |  |  |  |
| 73. |  Танцевальные шаги. Игра «Мяч о стену» | 1 |  |  |  |
| 74. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Мяч ловцу» | 1 |  |  |  |
| 75. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |
| 76. | Перестроение из одной шеренги в две. Игра «Быстро и точно» | 1 |  |  |  |
| 77. | Комбинации общеразвивающих упражнений | 1 |  |  |  |
| **Подвижные игры** |
| 78. | Варианты игры в футбол. Подведение итогов четверти | 1 |  |  |  |
| **Легкоатлетические упражнения** |
| 79. | Инструктаж по технике безопасности. Прыжки с поворотом на 180°. Игра «Снайперы» | 1 |  |  |  |
| 80. | Прыжки по разметкам. Игра «Борьба за мяч» | 1 |  |  |  |
| 81. | Прыжки в длину с места. Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |  |
| 82. | Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см. Игра «Космонавты»  | 1 |  |  |  |
| 83. | Прыжки с высоты до 40 см. Игра «Мяч водящему»  | 1 |  |  |  |
| 84. | Прыжки в высоту. Игра «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 |  |  |  |
| 85. | Многоразовые прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку | 1 |  |  |  |
| 86. | Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п. | 1 |  |  |  |
| 87. | Преодоление естественных препятствий. Игра «У кого мячей меньше» | 1 |  |  |  |
| 88. | Контроль скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) | 1 |  |  |  |
| 89-90. | Упражнения с набивным мячом | 2 |  |  |  |
| 91. | Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Игра «Мяч в корзину» | 1 |  |  |  |
| 92. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Школа мяча» | 1 |  |  |  |
| 93. | Равномерный бег до 4 мин. «Попади в обруч» | 1 |  |  |  |
| 94. | Бег 30 м. Игра «Штандер» | 1 |  |  |  |
| 95. | Контроль скоростных качеств (бег 30 м). Игра «Морские фигуры» | 1 |  |  |  |
| 96. | Контроль физичекой выносливости (6-минутный бег). Игра «Золотые воротики» | 1 |  |  |  |
| **Подвижные игры** |
| 97. | Игры с ведением мяча | 1 |  |  |  |
| 98. | Мини – баскетбол | 1 |  |  |  |
| 99-100. | Мини – гандбол  | 2 |  |  |  |
| 101-102. | Мини – футбол. Итоги года | 2 |  |  |  |

**ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Календарные сроки** | **Фактические сроки** | **Примечания** |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ** |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место» | 1 |  |  |  |
| 2 | Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи» | 1 |  |  |  |
| 3 | Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Бе­лые медведи». | 1 |  |  |  |
| 4 | Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | 1 |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |  |  |  |
| 6 | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках | 1 |  |  |  |
| 8 |  Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |  |
| 9 | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |  |
| 10 | Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет» | 1 |  |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР** |
| 11 | Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |  |  |
| 12 | Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |  |  |  |
| 13 | Ведение мяча с изменением направленияИгра «Вызови по имени». | 1 |  |  |  |
| 14 | Ловля и передача мяча на месте и в движенииИгра «Овладей мячом». | 1 |  |  |  |
| 15 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель». | 1 |  |  |  |
| 16 | Броски в кольцо двумя руками снизуИгра «Мяч ловцу». | 1 |  |  |  |
| 17 | Броски в кольцо двумя руками снизуИгра «Охотники и утки». | 1 |  |  |  |
| 18 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно». | 1 |  |  |  |
| 19 | Броски в кольцо одной рукой от плечаИгра «Снайперы». | 1 |  |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча. | 1 |  |  |  |
| 21 | Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |  |
| 22 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.Игра «Передал - садись». | 1 |  |  |  |
| 23 | Броски в кольцо двумя руками снизу.Игра «»Перестрелка». | 1 |  |  |  |
| 24 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |  |  |
| 25 | Подтягивания. Игра с ведением мяча. | 1 |  |  |  |
| 26 | Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Снайперы». | 1 |  |  |  |
| 27 | Игра «Игра «Быстро и точно». | 1 |  |  |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** |
| 28 | Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». | 1 |  |  |  |
| 29 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |  |  |  |
| 30 | Лазанье по канату. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |  |  |  |
| 31 | Стойка на лопатках. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |  |  |  |
| 32 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. учет | 1 |  |  |  |
| 33 | «Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |  |  |  |
| 34 | Упражнения в висе стоя и лежа.Передвижения противоходом. | 1 |  |  |  |
| 35 | Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.  | 1 |  |  |  |
| 36 | Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация. | 1 |  |  |  |
| 37 | Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |  |  |  |
| 38 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |  |
| 39 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - учет | 1 |  |  |  |
| 40 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |  |  |  |
| 41 | Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов. учет | 1 |  |  |  |
| 42 | Мост. 2-3 кувырка вперед | 1 |  |  |  |
| 43 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 |  |  |  |
| 44 | Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине. | 1 |  |  |  |
| 45 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. | 1 |  |  |  |
| 46 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке. | 1 |  |  |  |
| 47 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля» | 1 |  |  |  |
| 48 | Лазание по на­клонной скамейке в упоре лежа, подтягива­ясь руками. Игра «Посадка картофеля». | 1 |  |  |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 49 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы. | 1 |  |  |  |
| 50 | Передвижение скользящим шагом без палок. | 1 |  |  |  |
| 51 | Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал». | 1 |  |  |  |
| 52 | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг». | 1 |  |  |  |
| 53 | Передвижение скользящим шагом без палок учет. | 1 |  |  |  |
| 54 | Передвижение скользящим шагом с палками учет. | 1 |  |  |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | 1 |  |  |  |
| 56 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | 1 |  |  |  |
| 57 | Повороты переступанием вокруг носков. | 1 |  |  |  |
| 58 | Подъем ступающим шагом. | 1 |  |  |  |
| 59 | Повороты переступанием. Игра «По местам». | 1 |  |  |  |
| 60 | Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка». | 1 |  |  |  |
| 61 | Подъем «лесенкой»учет. п/и «Слушай сигнал» | 1 |  |  |  |
| 62 | Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал». | 1 |  |  |  |
| 63 | Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка». | 1 |  |  |  |
| 64 | Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг». | 1 |  |  |  |
| 65 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 |  |  |  |
| 66 | Попеременный двухшажный ход без палок учет. Игра «Салки с домом». | 1 |  |  |  |
| 67 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты». | 1 |  |  |  |
| 68 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. | 1 |  |  |  |
| 69 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 |  |  |  |
| 70 | Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы». | 1 |  |  |  |
| 71 | Попеременный двухшажный ход с палками. учет | 1 |  |  |  |
| 72 | Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы». | 1 |  |  |  |
| 73 | Переноска лыж на плече. Игры на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 74 | Передвижение на лыжах до 1,5 кмп/и «Снежные снайперы». | 1 |  |  |  |
| 75 | Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км | 1 |  |  |  |
| 76 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 |  |  |  |
| 77 | Передвижение на лыжах до 1,5 км - учет. п/и «Кто быстрее?» | 1 |  |  |  |
| 78 | Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе. | 1 |  |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР** |
| 79 | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». | 1 |  |  |  |
| 80 | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | 1 |  |  |  |
| 81 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей». | 1 |  |  |  |
| 82 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись». | 1 |  |  |  |
| 83 | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | 1 |  |  |  |
| 84 | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись». | 1 |  |  |  |
| 85 | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | 1 |  |  |  |
| 86 | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». | 1 |  |  |  |
| 87 | Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу». | 1 |  |  |  |
| 88 | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу». | 1 |  |  |  |
| 89 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. | 1 |  |  |  |
| 90 | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.  | 1 |  |  |  |
| 91 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | 1 |  |  |  |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ** |
| 92 | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |  |
| 93 | Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд | 1 |  |  |  |
| 94 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |  |
| 95 | Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод». | 1 |  |  |  |
| 96 | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. учет | 1 |  |  |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры». | 1 |  |  |  |
| 98 | Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |  |  |  |
| 99 | Прыжки в длину с разбега. учетПодвижная игра «Круг-кружочек». | 1 |  |  |  |
| 100 | Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так». | 1 |  |  |  |
| 101 | Бег 1500 м без учета времени. Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |  |
| 102 | «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования. | 1 |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока****п/п** |  **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Календарные сроки** | **Фактические сроки** | **Примечание** |
| **Легкоатлетические упражнения** |
| 1. | Правила поведения и техники безопасности на уроках физкультуры. Игра «Пустое место» | 1 |  |  |  |
| 2. | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие | 1 |  |  |  |
| 3. | Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Игра «Белые медведи» | 1 |  |  |  |
| 4. | Сочетание различных видов ходьбы с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки» | 1 |  |  |  |
| 5. | Обычный бег. Игра «Прыжки по полосам» | 1 |  |  |  |
| 6. | Бег с изменением направления движения. Игра «Волк во рву» | 1 |  |  |  |
| 7. | Бег с изменением длины и частоты шагов. Игра «Удочка» | 1 |  |  |  |
| 8. |  Бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени | 1 |  |  |  |
| 9. | Равномерный, медленный бег до 6-8 мин Игра «Кто дальше бросит» | 1 |  |  |  |
| 10. | Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м. | 1 |  |  |  |
| 11. | Бег с изменением скорости. Игра «Горячий мяч» | 1 |  |  |  |
| 12. | Бег с прыжками через условные рвы. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 13. | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах | 1 |  |  |  |
| 14. | Ведение мяча в движении по прямой. Игры с ведением мяча | 1 |  |  |  |
| 15. | «Круговая эстафета», «Встречная эстафета» | 1 |  |  |  |
| 16. | Бег с ускорением от 40 до 60 м | 1 |  |  |  |
| 17. | Контроль скоростных качеств (челночных бег 3×10) | 1 |  |  |  |
| **Подвижные игры** |
| 18. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |  |  |  |
| 19. | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах | 1 |  |  |  |
| 20. | Пионербол. Стойка игрока, передвижение, ловля мяча двумя руками | 1 |  |  |  |
| 21. | Пионербол. Передача мяча одной и двумя руками на месте | 1 |  |  |  |
| 22. | Пионербол. Учебная игра | 1 |  |  |  |
| 23. | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 |  |  |  |
| 24. | Броски по воротам с 3-4 м (гандбол). Подведение итогов четверти | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 25. | Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Игра «Вызови по имени» | 1 |  |  |  |
| 26. | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. Игра «Подвижная цель»  | 1 |  |  |  |
| 27. | Общеразвивающие упражнения с флажками. Игра «Овладей мячом» | 1 |  |  |  |
| 28. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Игра «Мяч ловцу» | 1 |  |  |  |
| 29. | Общеразвивающие упражнения с обручем. Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |
| 30. | Кувырок назад. Игра «Быстро и точно» | 1 |  |  |  |
| 31. | Кувырок вперед. Игра «Снайперы» | 1 |  |  |  |
| 32. | Упражнение мост. Игры с ведением мяча | 1 |  |  |  |
| 33. | Кувырок назад. Стойка на лопатках и перекат. Игра «Борьба за мяч» | 1 |  |  |  |
| 34. | Вис завесом. Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |  |
| 35. | Вис согнув ноги. Игра «Точный расчет» | 1 |  |  |  |
| 36. | Вис на согнутых руках. Игра «Прыжки по полосам» | 1 |  |  |  |
| 37. | Отжимание в упоре лежа, стоя на коленях и на гимнастической скамейке. Игра «Штандер» | 1 |  |  |  |
| 38. | Наклон вперед из положения сидя. Игра «Боулинг» | 1 |  |  |  |
| 39. | Контроль силовых качеств (подтягивание на перекладине). Игра «Метко в цель» | 1 |  |  |  |
| 40. | Лазанье по канату в три приема. Перелезание через препятствие | 1 |  |  |  |
| 41. | Поднимание ног в висе. Мини-баскетбол | 1 |  |  |  |
| 42-43. | Упражнения с набивным мячом | 2 |  |  |  |
| 44-45. | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов через коня и козла | 2 |  |  |  |
| 46. | Сочетание шагов галопа и польки, элементы народных танцев. Итоги четверти | 1 |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** |
| 47. | Техника безопасности при занятиях на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 48. | Попеременный двухшажный ход. Игра «На одной лыже» | 1 |  |  |  |
| 49-50. | Спуски с пологих склонов. Подвижные игры: «Футбол на снегу», «Занять свое место»  | 2 |  |  |  |
| 51. | Торможение «плугом». Игра «Сбей колпак» | 1 |  |  |  |
| 52. | Торможение упором. Игра «Дотянись до флажка» | 1 |  |  |  |
| 53-54. | Повороты переступанием в движении. Игры: «Два Мороза», «Полоса препятствий» | 2 |  |  |  |
| 55-56. | Подъем «лесенкой и «елочкой». Игры: «Перебежки со снежками», «Меткий стрелок» | 2 |  |  |  |
| 57. | Прохождение дистанции до 2,5 км. Игра «Подними предмет» | 1 |  |  |  |
| 58. | Бесшажный ход. Подвижные игры: «Снежные круги», «Попади в цель» | 1 |  |  |  |
| 59. | Бесшажный ход. Перетягивание каната |  |  |  |  |
| 60-61. | Игры на лыжах | 2 |  |  |  |
| 62. | Подъем «полуелочкой». Игра «Кто самый быстрый» | 1 |  |  |  |
| 63. | Эстафета с этапом 60 м.  | 1 |  |  |  |
| 64. | Соревнования на дистанции 1000м | 1 |  |  |  |
| 65. | Урок – путешествие. Лыжная прогулка. Игра «Сороконожки» | 1 |  |  |  |
| 66. | Передвижение на лыжах различными способами. Игра «С горки на горку» | 1 |  |  |  |
| 67. | Лыжный слалом на равнине | 1 |  |  |  |
| **Подвижные игры** |
| 68. | Удары по воротам в футболе | 1 |  |  |  |
| 69. | Игры с ведением мяча | 1 |  |  |  |
| 70. | Пионербол. Бросок мяча одной и двумя руками сверху | 1 |  |  |  |
| 71. | Пионербол. Подача мяча | 1 |  |  |  |
| 72-74. | Пионербол. Учебная игра | 3 |  |  |  |
| 75. | Мини – баскетбол. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком | 1 |  |  |  |
| 76. | Мини – баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Подведение итогов четверти | 1 |  |  |  |
| **Подвижные игры** |
| 77. | Мини – баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой | 1 |  |  |  |
| 78. | Мини – баскетбол. Бросок мяча одной рукой с места.  | 1 |  |  |  |
| 79. | Стритбол (вариант игры в баскетбол)  | 1 |  |  |  |
| 80. | Мини – гандбол. Стойка игрока, передвижение, остановка двумя шагами  | 1 |  |  |  |
| 81. | Мини – гандбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками и передача | 1 |  |  |  |
| 82. | Мини – гандбол. Бросок одной рукой сверху | 1 |  |  |  |
| 83. | Мини –гандбол. Учебная игра | 1 |  |  |  |
| 84. | Дриблинг | 1 |  |  |  |
| 85. | Мини – футбол.  | 1 |  |  |  |
| 86. | Лапта | 1 |  |  |  |
| 87. | Игра «Городки» | 1 |  |  |  |
| 88. | Бадминтон | 1 |  |  |  |
| **Легкоатлетические упражнения** |
| 89. | Прыжки на заданную длину по ориентирам | 1 |  |  |  |
| 90-91. | Прыжки на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см | 2 |  |  |  |
| 92. | Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы | 1 |  |  |  |
| 93. | Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° | 1 |  |  |  |
| 94. | Прыжки в длину с разбега  | 1 |  |  |  |
| 95. | Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега | 1 |  |  |  |
| 96-97 | Метание теннисного мяча на дальность и в цель | 2 |  |  |  |
| 98. | Упражнения с набивным мячом | 1 |  |  |  |
| 100. | Контроль скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) | 1 |  |  |  |
| 101. | Контроль физической выносливости (6-минутный бег) | 1 |  |  |  |
| 102. | Прыжки и бег на скакалках. Игра «Штандер». Итоги года | 1 |  |  |  |