****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:**

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.12.2009 года № 373«Об утверждении ФГОС НОО»

2. Программа по предмету «Физическая культура» для 1-4 класс общеобразовательных учреждений В.И. Лях

Учебный предмет **«**Физическая культура**»** входит в образовательную область **«**Физическая культура**».**

**Используемые учебники:**

1.Физическая культура 1-4 класс Учебник для общеобразовательных организаций. изд.-М.: Просвещение,2020.

**Срок реализации программы**: уровень НОО

**Изменения, внесенные в программу**

В авторскую программу внесены изменения. Рабочая программа рассчитана на 272 часа, реализуется в объеме 265 часов в соответствии с приказом №149-од от 31.08.2020 г. "Об организации работы в ступенчатом режиме с обучающимися 1 класса". Количество часов в рабочей программе уменьшено в связи с перераспределением часов на учебные предметы.

**1.Планируемые результаты**

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

7) 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;

8) 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;

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

10) 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;

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

 12) 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).

**2.Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура*.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физичечкой культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры*.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения*.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физичеких упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про- ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения*. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере- ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на- зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*

висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, 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 вперёд ноги.

*Опорный прыжок*: с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**3.Тематическое планирование**

 1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
| 1 | Лёгкая атлетика.Т- Правила поведения в спортивном зале на уроке. Обучение перестроению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно»; положения рук и ног. Подвижная игра « Салки» | 1 |
| 2 | Т- Что такое Ф/К?Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение положению рук и ног. Игры «Совушка», «Запрещенное движение» | 1 |
| 3 | Т- Как появилась Ф/К.Cовершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Салки» Входной контроль двигательных качеств:-наклон вперед из седа. | 1 |
| 4 | Cовершенствование строевых упражнений.Входной контроль двигательных качеств: скорость, бег 30м. Эстафета «Смена сторон» | 1 |
| 5 | Обечение технике челночного бега, прыжка в длину с места. Входной контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Разучивание игры: «Класс, смирно!». Совершенствование основных положений рук и ног. | 1 |
| 6 | Обучение прыжкам на одной, на двух ногах, наклону вперед из положения сидя .Входной контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10м. | 1 |
| 7 | Совершенствование основных положений рук и ног.Входной контроль двигательных качеств: подтягивание, поднимание туловища.Игра «День и ночь» | 1 |
| 8 | Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств: бег 6 минут. Разучивание игры « Дедушка и детки» | 1 |
| 9 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры « Бой петухов» | 1 |
| 10 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игр « К своим флажкам», « Охотник и зайцы» | 1 |
| 11 | Т- Первые Олимпийские игры.Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры « Море волнуется раз», « Охотник и зайцы» | 1 |
| 12 | Т- Тест-опрос по вопросам главы 1 (учебник)Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры « Кошки-мышки», « Запрещенное движение» | 1 |
| 13 | Элементы баскетболаОбучение стойке баскетболиста.Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча. Разучивание комплекса ОРУ с мячом. Развитие ловкости, скоростных способностей | 1 |
| 14 | Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение передаче мяча от груди, понятиям «эстафета», « соревнование». Развитие координационных способностей посредством игр. |  |
| 15 | Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение технике передачи мяча от плеча. Закрепление техники передачи мяча от груди. Развитие координационных способностей посредством игр. Игра « Мяч капитану» | 1 |
| 16 | Совершенствование техники передачи мяча от груди, от плеча. Развитие координационных способностей в игровых упражнениях.Эстафеты с мячом. | 1 |
| 17 | Урок «Веселые старты»Совершенствование техники передачи мяча от груди, от плеча. Развитие координационных способностей в игровых упражнениях.Эстафеты с мячом. | 1 |
| 18 | Закрепление элементов ведения баскетбольного мяча. Совершенствование техники передачи мяча. | 1 |
| 19 | Т- Как планировать свой режим дня?Совершенствование элементов ведения баскетбольного мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Развитие физических качеств в ходе эстафет с элементами баскетбола. | 1 |
| 20 | Лыжная подготовкаУрок-знакомство с понятием «Лыжная подготовка». Лыжный инвентарь, одежда лыжника. Правила техники безопасности во время занятий л/подготовкой.Одежда лыжника. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами в шеренгу, колонну. Ознакомление с основными способами передвижений на лыжах и правилами обращения с лыжным инвентарём лыжника.Игры на лыжах: «Кто быстрее», «Встречные эстафеты» | 1 |
| 21 | Лыжная подготовка.Т- Стойки лыжника.Освоение техники поворота переступанием. Обучение стойкам лыжника. Подвижные игра «Вызов номера» , эстафеты с лыжами.- Как ходят на лыжах?Освоение техники поворота переступанием. Обучение технике скользящего шага с палками. Подвижные игры «Вызов номера» и «скользи как можно дальше». | 1 |
| 22 | Лыжная подготовка.Т- Закаливание зимой.Освоение техники поворота переступанием. Закрепление техники скользящего шага с палками. Подвижные игры «Вызов номера» Признаки обморожения Перестроения на лыжах.Совершенствование техники скользящего шага. Игра «Быстрый лыжник».Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |
| 23 | Лыжная подготовка.Т- Простейшие навыки контроля самочувствия.Совершенствование техники скользящего шага. Игры на лыжах.Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 |
| 24 | Лыжная подготовка.Т- Как спускаться со склона?Овладение техникой спуска со склона в средней стойке.Совершенствование техники скользящего шага. Игры на лыжах.Что такое подъем «лесенкой»?Овладение техникой подъема «лесенкой» на пологий склон. Совершенствование техники спуска с пологого склона,техники скользящего шага. Эстафета на лыжах.Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 |
| 25 | Лыжная подготовка.Т- Как хранить лыжи?Закрепление техники подъема «лесенкой» на пологий склон. Совершенствование техники спуска с пологого склона,техники скользящего шага. Игра « Быстрый лыжник»Совершенствование техники подъема «лесенкой» на пологий склон; техники спуска с пологого склона,техники скользящего шага. Игра «Спуск по снежному склону»Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 |
| 26 | Лыжная подготовка.Совершенствование техники подъема «лесенкой» на пологий склон; техники спуска с пологого склона,техники скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Спуск по снежному склону», « К своим флажкам». | 1 |
| 27 | Лыжная подготовка.Совершенствование техники подъема «лесенкой» на пологий склон; техники спуска с пологого склона, техники скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Спуск по снежному склону» | 1 |
| 28 | Лыжная подготовка.Совершенствование техники подъема «лесенкой» на пологий склон; техники спуска с пологого склона,техники скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Спуск по снежному склону» | 1 |
| 29 | Обучение перекатам назад, набок. Разучивание игры «Удочка» | 1 |
| 30 | Т- Что такое Акробатика? Закрепление техники переката назад, набок. Разучивание игры «Удочка» | 1 |
| 31 | Обучение кувырку вперед, совершенствование переката назад в группировке. Разучивание игры «Поймай мышку». | 11 |
| 32 | Т- Лазание и перелезание.Обучение прыжкам со скамейки, лазанию; закрепление техники кувырка вперед. Разучивание игры « Перемена мест» |  |
| 33 | Обучение прыжкам со скамейки, лазанию и перелезанию; проползанию по гимнастической скамейке, совершенствование техники кувырка вперед. Игра «Удочка» | 1 |
| 34 | Обучение технике стойки на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Игра «Пойти бесшумно» | 1 |
| 35 | Закрепление техники стойки на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Игра «Вызов номеров» | 1 |
| 36 | Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Кувырок в сторону. Игра «Прыжок и кувырок», «змейка». | 1 |
| 37 | Закрепление навыков равновесия.Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Освоение строевых упражнений. Развитие координационных способностей.Игра « По своим местам» | 1 |
| 38 | Освоение висов и упоров (упражнения в висе стоя и лёжа.), развитие силовых и координационных способностей.Игры «Змейка», «Ниточка и иголочка».  | 1 |
| 39 | Закрепление техники висов и упоров (вис согнувшись, вис прогнувшись; вис на подколенках с помощью)развитие силовых способностей.Игра «День и ночь» | 1 |
| 40 | Совершенствование техники висов и упоров (поднимание согнутых и прямых ног.) Подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Игра «Пробеги под скакалкой» | 1 |
| 41 | Овладение и закрепление навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве.Игра «Перепрыгни через ров» | 1 |
| 42 | Овладение и закрепление навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространствеИгра «Удочка» | 1 |
| 43 | Освоение танцевальных упражнений.Контроль развития двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту; наклон вперед из седа ноги врозь. | 1 |
| 44 | Подвижные игрыРазвитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры « Два Мороза», « Охотники и утки» | 1 |
| 45 | Подвижные игрыОбучение стойке баскетболиста; хватам и передачам баскетбольного мяча. Разучивание комплекса ОРУ с мячами. Развитие ловкости, скоростных качеств. | 1 |
| 46 | Подвижные игрыОбучение стойке баскетболиста; хватам и передачам баскетбольного мяча. Разучивание комплекса ОРУ с мячами. Развитие ловкости, скоростных качеств. | 1 |
| 47 | Подвижные игрыОбучение прыжкам через скакалку, элементам ведения на месте баскетбольного мяча. Игра « Веревочка под ногами», эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 48 | Подвижные игрыЗакрепление навыков прыжков через скакалку, элементов ведения на месте баскетбольного мяча. Игра « Веревочка под ногами», эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 49 | Подвижные игрыЗакрепление ловли баскетбольного мяча, совершенствование ведения мяча. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» . Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 50 | Подвижные игрыСовершенствование броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра « Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 51 | Подвижные игрыСовершенствование броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 1 |
| 52 | Подвижные игрыОбучение броску мяча снизу на месте в щит. Совершенствование ловли мяча на месте, передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 53 | Подвижные игрыСовершенствование навыка броска мяча снизу на месте в щит, ловли мяча на месте, передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | 1 |
| 54 | Подвижные игрыСовершенствование навыков: броска мяча снизу на месте в щит; ловли и передачи мяча снизу на месте; ведения мяча на месте. ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему».Развитие координационных способностей. | 1 |
| 55 | Подвижные игрыСовершенствование навыков: броска мяча снизу на месте в щит; ловли и передачи мяча снизу на месте; ведения мяча на месте. ОРУ. Игра «Перестрелка».Эстафеты с мячами.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 56 | Подвижные игрыСовершенствование навыков: броска мяча снизу на месте в щит; ловли и передачи мяча снизу на месте; ведения мяча на месте. ОРУ. Игра «Охотники и утки».Развитие координационных способностей. | 1 |
| 57 | Легкая атлетикаСочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м на скорость.ОРУ. Игра «Вороны и воробьи». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 58 | Легкая атлетикаЗакрепление техники высокого старта.Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре 30м. ОРУ. Эстафеты с бегом. Игра «День и ночь» Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 59 | Легкая атлетикаПрыжок в длину с места. контроль развития двигательных качеств.ОРУ. Эстафеты. Игра «Парашютисты» | 1 |
| 60 | Легкая атлетикаБег в заданном коридоре 30м.- контроль развития двигательных качествОбучение технике прыжка в длину с разбега. ОРУ. Игра «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 61 | Легкая атлетикаКонтроль развития двигательных качеств- подтягивание, шестиминутный бег | 1 |

2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|
| 1 | Организационно-методические указания. Техника безопасности на уроках физкультуры.Физические качества. Подвижные игры «Ловишка», «Салки с домиками» | 1 |
| 2 |  Входной контроль.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. *Тестирование бега с высокого старта на 30 м.* Подвижные игры «Ловишка», «Салки – дай руку» | 1 |
| 3 | Урок-соревнование. Техника челночного бега. Подвижная игра «Салки – дай руку» | 1 |
| 4 | *Тестирование челночного бега 3х10 м.* Подвижная игра «Колдунчики» | 1 |
| 5 | Техника метания мяча на дальность. Подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики» | 1 |
| 6 | Урок-соревнование. *Тестирование метания мяча на дальность.* Подвижная игра «Хвостики» | 1 |
| 7 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Упражнения на координацию движений. Подвижная игра «Командные хвостики» | 1 |
| 8 | Урок-игра. Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне», «Салки» | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне» | 1 |
| 10 | Урок-игра. Подвижные игры. Техника безопасности при проведении подвижных игр | 1 |
| 11 | *Тестирование метания малого мяча на точность.* Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 |
| 12 | *Тестирование наклона вперед из положения стоя.* Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 |
| 13 | Урок-соревнование. *Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.* Подвижная игра «Вышибалы» | 1 |
| 14 | *Тестирование прыжка в длину с места.* Подвижная игра «Волк во рву» | 1 |
| 15 | *Тестирование виса на время.* Подвижная игра «Ловля обезьян» | 1 |
| 16 | Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Подвижная игра «Кот и мыши» | 1 |
| 17 | Урок-игра. Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Салки», «Осада города» | 1 |
| 18 | Урок-игра. Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 19 | Ведение мяча. Подвижная игра «Ночная охота» | 1 |
| 20 | Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 21 | Кувырок вперед с трех шагов. Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 22 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Ночная охота» | 1 |
| 23 | Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки» | 1 |
| 24 | Стойка на голове. Игровые упражнения на матах | 1 |
| 25 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка-защитница» | 1 |
| 26 | Упражнения на координацию движений. Игровые упражнения на внимание | 1 |
| 27 | Урок-игра. Прыжки через скакалку на месте и в движении. Подвижная игра «Горячая линия» | 1 |
| 28 | Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Медведи и пчелы» | 1 |
| 29 | Урок-соревнование. Круговая тренировка. Подвижная игра «Медведи и пчелы» | 1 |
| 30 | Промежуточный контрольРазличные виды перелезаний. Подвижная игра «Шмель» | 1 |
| 31 | Вращение обруча. Подвижная игра «Шмель» | 1 |
| 32 | Лазанье по канату и круговая тренировка. Подвижная игра «Ловишка» | 1 |
| 33 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Подвижная игра «Сбей колпак» | 1 |
| 34 | Повороты переступанием на лыжах без палок. Подвижная игра «Сбей колпак» | 1 |
| 35 | Урок-соревнование. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Подвижная игра «Кто быстрее» | 1 |
| 36 | Торможение падением на лыжах с палками. Подвижная игра «Салки на снегу» | 1 |
| 37 | Прохождение дистанции 1км на лыжах. Подвижная игра «Салки на снегу» | 1 |
| 38 | Урок-игра. Повороты переступа-нием на лыжах с палками и обгон. Подвижная игра «Кто быстрее» | 1 |
| 39 | Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуск на лыжах. Подвижная игра «Салки на снегу» | 1 |
| 40 | Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра «Накаты» | 1 |
| 41 | Урок-соревнование. Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Накаты» | 1 |
| 42 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Вышибалы» | 1 |
| 43 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 44 | Урок-игра. Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Белочка-защитница» | 1 |
| 45 | Усложненная полоса препятствий. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Совушка» | 1 |
| 46 | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Салки – дай руку» | 2 |
| 47 |
| 48 | Контрольный урок по прыжкам в длину. Подвижная игра «Салки – дай руку» | 1 |
| 49 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками» | 1 |
| 50 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Вышибалы» | 1 |
| 51 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| 52 | Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная ига «Забросай противника мячами» | 1 |
| 53 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |
| 54 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |
| 55 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| 56 | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |
| 57 | Урок-соревнование. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы». на дальность. Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |
| 58 | *Тестирование виса на время.* Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |
| 59 | Урок-соревнование. *Тестирование наклона вперед из положения стоя.* Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |
| 60 | *Тестирование прыжка в длину с места.* Подвижная игра «Собачки» | 1 |
| 61 | Урок-соревнование. *Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с*. Подвижная игра «Земля, вода, воздух» | 1 |
| 62 | Техника метания на точность (разные предметы). *Тестирование метания малого мяча на точность* Подвижная игра «Земля, вода, воздух» | 1 |
| 63 | Урок-игра. Подвижные игры для зала | 1 |
| 64 | Беговые упражнения. Подвижные игры «Колдунчики», «Совушка» | 1 |
| 65 | *Тестирование бега на 30 м с высокого старта.* Подвижная игра «Хвостики» | 1 |
| 66 | *Тестирование челночного бега 3х10 м.* подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | 1 |
| 67 | Итоговый контроль*Тестирование метания мяча на дальность.* Подвижная игра «Хвостики» | 1 |
| 68 | Бег на 1000 м. Подвижные игры с мячом.  | 1 |

3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы  | Количество часов |
| 1 | 1.Провести беседу по технике безопасности при занятии физическими упражнениями. Правила поведения в зале, на улице.2.Построение в шеренгу и колонну. Разминка в движении. Упражнения со скакалкой. Игра: «Ловишка» и «Салки с домиком». Дыхательные упражнения. Упр. на внимание. ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ. | 1 |
| 2 | Построение в шеренгу и в колонну. Разминка в движении. Разучить беговые упражнения. Упражнения со скакалкой. Провести тест бега 30м с высокого старта. Игра: «Салки – дай руку». Дыхательные упражнения. Упр. на внимание.Прыжки через скакалку. | 1 |
| 3 | Строевые упражнения. Ходьба – бег. Повторить разминку в движении. Беговые упражнения. Тестирование челночного бега 3-10м. Метание малого мяча в парах. Подвижная игра «Собачки ногами» (элементы футбола). Упражнения на внимание. | 1 |
| 4 | Строй. Разучить беговую разминку. Ходьба – бег. Разминка в движении с мешочками. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность различными способами. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики». Упражнения на внимания. | 1 |
| 5 | Олимпийские игры, о культуре русского народа. Строевые упр. Ходьба – бег «змейкой». Разминка в движении с мешочками. Метания малого мяча в парах. Познакомить с различными вариантами паса ногой и правила спортивной игры «Футбол». Упражнения для силы рук и на равновесия. Упражнение на запоминание отрезка времени. | 1 |
| 6 | Олимпийские символы и традиции. Строевые упр. Ходьба-бег. Разминка типа зарядки на координации движений. Техника метания малого мяча на дальность. Элементы футбола: пас ногой, передачи в парах. Игра: «Футбол». Упражнения на внимания, запоминание отрезков времени.. Знать определения о физических качеств. | 1 |
| 7 | Ритм, темп. Физические качества. Ходьба-бег. Разминка в движении с элементами прыжковых упражнении. Техника прыжка в длину с разбега (техника), высокий старт 10, 20,30м. Элементы футбола. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на внимание. | 1 |
| 8 | Продемонстрировать, что такое темп и ритм. Строевые упр. Ходьба – бег. Разминка в движении с беговыми и прыжковыми упражнениями. Выполнение контрольных прыжков в длину с разбега (по технике). Бег 30м. произвольно. Элементы футбола: удар по воротам. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на внимание. | 1 |
| 9 | Строевые упр. Разучить разминку с малыми мячами. Ходьба-бег. Провести тестирование метание малого мяча на точность. Элементы футбола в парах. Игра 1-1, 2-2. «Третий лишний» Упражнения на запоминание отрезков времени. | 1 |
| 10 | Рассказать о строении человека. Строевые упр. Ходьба-бег. Разминка на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Прыжки через скакалку. Игра: «Бездомный заяц». Элементы футбола: удар по воротам, передача в парах. Разучить упражнения на запоминание временных отрезков. | 1 |
| 11 | Познакомить с внутренними органами человека. Обучение перестроению в две шеренги. Ходьба-бег. Разминка в движении. Провести тестирование прыжки в длину с места. Игра: «пробеги с прыжком». Прыжки через скакалку. Элементы футбола: ведение и передачи мяча в движении. Упражнения на внимание. | 1 |
| 12 | Познакомить детей со скелетом человека. Обучение перестроению в две шеренги. Ходьба-бег.Разминка на координации движении. Провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Догонялки на марше». Прыжки через скакалку. Игра «Удочка». Удар по воротам. Упражнения на внимание. | 1 |
| 13 | Повороты на месте. Ходьба – бег «змейкой». Разучит разминку со стихотворным сопровождением.Веселые старты. Разучить упражнения в подлезании. Игра: «Кот и мыши». Игра с элементами футбола. Упражнения на внимание. | 1 |
| 14 | Ознакомить с режимом дня. Повороты на месте. Ходьба-бег. Повторить разминку со стихотворным сопровождением, с малыми мячами. Игра: «Кто быстрее схватит», «Увертывайся от мяча». Повторить различные варианты в подлезании. Элементы футбола: передачи, остановка. Игра 1-1. Дыхательные упражнения. | 1 |
| 15 | Самоконтроль. Повороты на месте. Ходьба-бег. Разминка с мячами. Упражнения с мячом в парах. Прыжки с места. Прыжки через скакалку. Игра: «Осада города». Различные варианты футбольных упражнении в парах . Упражнения на равновесия, расслабление. | 1 |
| 16 | Что такое ГТО? Повороты на месте, строевой шаг на 1-4. Ходьба-бег. Разминка с мячами. Разучить элементы баскетбола. Упражнения с мячом в парах. Ведение правой и левой рукой. Броски и ловля мяча. Веселые старты. Упражнения на равновесия. | 1 |
| 17 | Закаливание. Строевой шаг 1,2,3,4. Разучить новую разминку с мячом. Ходьба – бег. Упражнения с мячом. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, перебрасывания мяча. Игра: «Вышибалы», «Ночная охота». Дыхательные упражнения. | 1 |
| 18 | Познакомить с дневником контроля. Повороты на месте. Ходьба-бег. Упражнения с мячом. Ведение мяча, ловля, броски в парах. Игра: «Кто больше?». Броски в кольцо с ближнего расстояния. Веселые старты с мячом. Упражнения на внимание. | 1 |
| 19 | Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Техника безопасности на уроке по гимнастике. Разучить разминку на матах. Объяснения технике выполнения перекатов, группировки, кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка». Упражнения на равновесия, дыхательные упражнения. | 1 |
| 20 | Строевой шаг (1-2-3-4). Бег-ходьба. Повторить разминку на матах. Закрепить выполнения перекатов, группировки, кувырка вперед. Техника кувырка вперед с разбега, кувырок вперед через препятствие. Ходьба по бревну, руки в сторону. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка». Дыхательные упражнения. | 1 |
| 21 | Строевой шаг(1-4). Бег-ходьба. Разминка на матах с мячами. Повторить перекаты, группировку, кувырок вперед с разбега. Разучить технику кувырка вперед сложными вариантами, кувырка назад.Подвижная игра «Успей убрать». Ходьба по бревну, в руки в сторону. Дыхательные упражнения. | 1 |
| 22 | Строевой шаг(1-4). Бег-ходьба. Разминка на сохранение правильной осанки. Повторить перекаты, группировку. Разучить технику кувырка вперед, стойку на лопатках и мост. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Мяч в туннель». Ходьба по бревну, в руки в сторону. Дыхательные упражнения. | 1 |
| 23 | Строевой шаг(1-4). Бег-ходьба. Разминка с гимнастической палкой. Повторить перекаты, группировку, технику кувырка вперед, назад, стойки на руках.Подвижная игра «Парашютисты». Ходьба по бревну, в руки. Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения. | 1 |
| 24 |  Строевой шаг(1-4). Бег-ходьба. Разминка с гимнастическими палками. Повторить перекаты, группировку, технику кувырка вперед, назад, стойку на руках. Прыжковые упражнения на скакалке (по технике исполнения). Упражнения на бревне. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на слух и внимание. | 1 |
| 25 | Строевой шаг(1-4). Бег-ходьба. Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Техника висы завесом одной и двумя ногами на перекладине. Стойка на руках.Подвижная игра «белочка - защитница». Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие и на внимание. | 1 |
| 26 | Как сберечь зрение. Перестроение из1шеренги в 2 шеренги. Бег-Ходьба. Разучить разминку у гимнастической стенки. Прыжки через скакалку. Техника виса, лазание и перелезание через препятствие. Игра «Белочка-защитница». Упражнения на равновесие. | 1 |
| 27 | Перестроение из1шеренги в 2 шеренги. Бег-Ходьба. Разучить разминку со скакалкой и обручем. Прыжки через скакалку, прыжки в скакалку, в тройках. Силовые упр. Игра «Горячая линия». Упражнения на развитие двигательной памяти. | 1 |
| 28 | Что такое органы вкуса? Ходьба – бег. Разминка на развитие координации движений. Вис прогнувшись, вис углом. Прыжки через скакалку в движении. Упражнения для силы рук. Игра «Волк во рву». Упражнения на расслабление. | 1 |
| 29 | Что такое ОРУ упражнения. Ходьба-Бег. Разминка с обручами. Повторить технику вращения обруча. Упражнения на бревне, для силы рук. Скакалка. Игра «Попрыгунчики», «Салки с домиком».Игра на внимание. | 1 |
| 30 | Строевой шаг (1,2,3,4). Ходьба – бег. Разминка с обручами. Упражнения на бревне, для силы рук. Лазания по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку, произвольные прыжки через скакалку. Игра: «Попрыгунчики», «Салки». Упражнения на равновесие. | 1 |
| 31 | Строевой шаг. Ходьба – бег. Разминка с обручами. Круговая разминка. Прыжковые упражнения. Ходьба по бревну, упражнения на бревне. Провести контроль по вращению обручем. Игра: «Ловишки». Упражнения на равновесие. | 1 |
| 32 | Ходьба-Бег. Разминка с обручем. Круговая разминка. Провести контроль лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Игра «Ловишка». Упражнения для силы рукУпражнения на равновесие. | 1 |
| 33 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Проверить инвентарь. Разучить ступающий и скользящий шаг без палок. Эстафеты на лыжах. | 1 |
| 34 | Повторить различные варианты переноски лыж. Техника скользящего и ступающего шага на лыжах. Повторить технику поворота на месте, и в движении переступанием на лыжах. Эстафеты. Свободное катание на лыжах.  | 1 |
| 35 | Разминка 1 км. Повторить повороты на лыжах переступанием и прыжком. Разучить торможение. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Игра «Салки на снегу». ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ. | 1 |
| 36 | Разминка 1км. Повторить попеременный двухшажный ход. Свободное катание с горы. Повторить технику поворотов в движении на лыжах. Разучить технику обгона на лыжах. Игра «Догони». | 1 |
| 37 | Разминка 1км. Повторить ранее изученные лыжные хода с палками; повторить подъемы «полуелочкой», и «елочкой» на лыжах и спуск в основной стойке на лыжах. Свободное катание с горы. Веселые старты. | 1 |
| 38 | Разминка повторить ранее изученные лыжные с палками. Игра «Кто быстрее?». Повторить технику подъема «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой» спуск с горы в основной стойке, торможение «плугом». Свободное катание с горы. | 1 |
| 39 | Разминка 1км «Змейкой». Разучить технику спуска в низкой стойке. Прохождение дистанции 1.5 км на лыжах. Игра «Салки». | 1 |
| 40 | Разминка 1км. Повторить спуск с горы и подъем «елочкой», «полуелочкой», спуск в основной, средней, низкой стойке. Прохождение дистанции 1.5 км. Эстафета на лыжах без палок. | 1 |
| 41 | Разминка 1км. свободным ходом. Игра «Салки с домиком» (без палок). Передвижения на лыжах с ранее изученными ходами 1.5 км. Спуск в низкой стойке. | 1 |
| 42 | Перестроение. Ходьба - бег. Разминка с обручами. Ходьба по бревну. Упражнения на бревне. Лазание по гим-кой стенке. Упр. с мячами. Игра: «Вышибалы». Игра на внимание. | 1 |
| 43 | Перестроение. Ходьба – бег. Разминка в движении. Полоса препятствий (лазание, кувырок, метания) Упражнения на бревне. Броски мяча в парах. Упражнения для силы рук. Игра «Белочка – защитница». Игра на внимание. | 1 |
| 44 | Строевой шаг. Ходьба – бег. Разучить разминку на гим-кой скамейке. Полоса препятствий (бег, прыжки, броски мяча). Упражнения на бревне. Упражнения для силы рук. Броски мяча в парах. Игра «Белочка – защитница». Игра на внимание. | 1 |
| 45 | Повороты направо, налево, кругом. Ходьба – бег. Разминка на гим-кой скамейке. Разучить технику прыжка в высоту с прямого разбега. Упр. с мячами. Игра «Бегуны и прыгуны». Игра на равновесие. | 1 |
| 46 | Повороты направо, налево, кругом. Ходьба – бег. Разминка на гим-кой скамейке. Продолжить обучение техники прыжка в высоту с прямого разбега. Упр. для силы рук. Ведение и передачи мяча в движении. Игра «Салки с мячом». Игра на внимание. | 1 |
| 47 | Повороты направо, налево, кругом. Ходьба – бег. Разминка со стихотворным сопровождением. Техника прыжка в высоту с прямого разбега, «перешагиванием» Игра «Салки – дай руку». Веселые старты. Игра на внимание. | 1 |
| 48 | Строевой шаг. Ходьба – бег. Разминка с мячом. Разминка в парах, разучить броски мяча в кольцо способом «снизу», сверху. Прыжки через скакалку. Игра «Ловишка с мячом и защитниками». Упражнения для дыхания. | 1 |
|  49 | Строевой шаг. Ходьба – бег. Разминка с мячом. Продолжить обучение техники бросков и ловлю мяча в парах, ведения мяча в движении. Броски в кольцо с ближнего расстояния. Прыжки через скакалку. Игра «Вышибалы». Упражнения для дыхания. | 1 |
| 50 | Строевой шаг. Ходьба – бег. Разминка с мячом. Техника бросков и ловля мяча в парах. Разучить технику ведения мяча в движении. Прыжки через скакалку. Игра «Охотники и утки». Упражнения для дыхания. | 1 |
| 51 | Строевой шаг. Ходьба – бег. Разминка с мячом. Техника бросков и ловля мяча в парах. Технику ведения мяча в движении и бросок в кольцо. Прыжки с места. Эстафеты с мячом. Упражнения для дыхания. | 1 |
| 52 | Строевой шаг. Ходьба – бег. Разминка с мячом. Техника бросков и ловля мяча в парах. Разучить технику ведения мяча в движении и бросок в кольцо. Прыжки с места (на результат). Мини-баскетбол. Упражнения для дыхания. | 1 |
| 53 | Строевой шаг. Ходьба – бег. Разминка в движении. Круговая тренировка. Броски в кольцо (по технике). Подтягивание – отжимания. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками». Упражнения для дыхания. | 1 |
| 54 | Строевой шаг. Ходьба – бег. Разминка с мячом. Совершенствовать технику броска мяча в баскетбольное кольцо, ведение, передачи в парах. Наклон вперед на гибкость. Игра «Ловишка с мячом». Мини-баскетбол. Дыхательные упражнения. | 1 |
| 55 | Перестроение из 1шеренги в 2 шеренги. Ходьба-бег. Беговые упражнения. Разминка в парах с мячами. Броски мяча через сетку волейбольную в парах, броски на точность. Игра «Забросай противника мячом». Наклон вперед на гибкость. Дыхательные упражнения. | 1 |
| 56 | Познакомить с волейболом как вид спорта. Перестроение из 1шеренги в 2 шеренги. Ходьба. Беговые упражнения. Разминка по кругу с мячом. Броски мяча через сетку волейбольную в парах, волейбольные упражнения. Игра «Точно в цель». Подтягивание-отжимание. Дыхательные упражнения. | 1 |
| 57 | Строевой шаг. Ходьба-бег. Беговые упражнения. Разминка с набивным мячом. Провести проверку знаний и умении волейбольных приемов. Броски набивного мяча в парах. Игра «Вышибалы через сетку». Силовые упр. Дыхательные упражнения. | 1 |
| 58 |  Строевые упражнения. Ходьба – бег. Разминка с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди. Разучить технику набивного мяча снизу. Прыжки с места. Силовые упр. Игра «Точно в цель». Дыхательные упражнения. | 1 |
| 59 | Строевые упражнения. Ходьба – бег. Разминка с малыми мячами. Тест вис на время. Техника броска набивного мяча от груди, «из-за головы». Прыжки с места. Силовые упр. Игра «Точно в цель». Упражнения на внимание. | 1 |
| 60 | Строевые упражнения. Ходьба – бег. Разминка на гибкость. Игра «Собачки». Тест наклон вперед из положения стоя. Броски малого мяча в цель. Игра «Борьба за мяч». Силовые упр. Дыхательные упражнения. | 1 |
| 61 | Строевые упражнения. Ходьба – бег. Беговые упражнения. Тест подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Веселые старты. Игра «Земля, вода, воздух». Упражнения на внимание.  | 1 |
| 62 | Строевые упражнения. Ходьба – бег. Разминка с малыми мячами. Игра «Ловишка». Познакомить с различными вариантами метания и бросков на точность. Провести тестирование подьема туловища из положения лежа за 30с. Игра «Удочка». Упражнения на внимания. | 1 |
| 63 | Игра «Запрещенное движение». Ходьба – бег. Беговые упражнения. Тест метание малого мяча на точность. Прыжки через скакалку. Игра «Удочка». Продолжить элементы баскетбола. Силовые упр.Упражнения на равновесия.  | 1 |
| 64 | Ходьба – бег. Беговые упражнения. Разминка в движении. Повторить низкий старт. Варианты метания и бросков на точность. Элементы баскетбола. Силовые упр. Скакалка. Игра Мини-баскетбол. Дыхательные упр. | 1 |
| 65 | Строй. Легкий бег до 6 мин. Разминка в движении. Беговые упражнения. Тест челночный бег 3-10м. Элементы футбола работа с мячом в парах (ногой). Игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Упражнения для силы рук. Дыхательные упр. | 1 |
| 66 | Построение. Легкий бег до 6 мин. Разминка на координации движений. Тест на метание малого мяча с места на дальность. Элементы футбола. Упражнения на силу рук. Игра «Бросай далеко». Игра на внимание. | 1 |
| 67 | Построение. Легкий бег. Разминка на координации движений. Челночный бег 3-10м. Упражнения на силу рук. Элементы футбола. Игра русская народная игра «Горелки». Дыхательные упр. ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ. | 1 |
| 68 | Построение. Произвольный бег 1км. Разминка на координации движений. Упражнения на силу рук. Элементы футбола удар по воротам. Мини-футбол. Метания на дальность. Дыхательные упр. | 1 |

4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|
| 1 | Правила ТБ на уроках физической культуры. Содержание комплекса утреней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки». | 1 |
| 2 | Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Медленный двухминутный бег. Подвижная игра «Ловишка». | 1 |
| 3 | Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом» | 1 |
| 4 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой» | 1 |
| 5 | Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Удочка». | 1 |
| 6 | Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная ига «Удочка» | 1 |
| 7 | Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели». | 1 |
| 8 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника». | 1 |
| 9 | Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах. | 1 |
| 10 | Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза» | 1 |
| 11 | Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете. | 1 |
| 12 | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний» | 1 |
| 13 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний» | 1 |
| 14 | Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега. | 1 |
| 15 | Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком» | 1 |
| 16 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком» | 1 |
| 17 | ТБ в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. ОРУ. Разучивание игры «Догонялки на марше» | 1 |
| 18 | Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Волна» | 1 |
| 19 | Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше» | 1 |
| 20 | Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» | 1 |
| 21 | Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки. | 1 |
| 22 | Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках» Подвижная игра «Посадка картофеля» | 1 |
| 23 | Совершенствование выполнения упражнения «мост». Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.  | 1 |
| 24 | Наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки. | 1 |
| 25 | Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке. Игра на внимание «Класс, смирно!»  | 1 |
| 26 | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены» | 1 |
| 27 | Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | 1 |
| 28 | Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?» | 1 |
| 29 | Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование кувырков вперед. | 1 |
| 30 | Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами» | 1 |
| 31 | Строевые упражнения. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафеты с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 32 | Совершенствование упражнений акробатики. | 1 |
| 33 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км. с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота» | 1 |
| 34 | Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка» | 1 |
| 35 | Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью. | 1 |
| 36 | Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время. | 1 |
| 37 | Обучение поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками. | 1 |
| 38 |  Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра « Кто дольше прокатится» | 1 |
| 39 | Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. | 1 |
| 40 | Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет» | 1 |
| 41 | Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движению. Разучивание игры «Затормози до линии» | 1 |
| 42 | Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени». | 1 |
| 43 | Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на частоту сердечных сокращению. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема. | 1 |
| 44 | Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. | 1 |
| 45 | ТБ на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| 46 | Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч» | 1 |
| 47 | Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо» | 1 |
| 48 | Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол . | 1 |
| 49 | Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол | 1 |
| 50 | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол. | 1 |
| 51 | Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол. | 1 |
| 52 | ТБ на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге. | 1 |
| 53 | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей» | 1 |
| 54 | Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом» | 1 |
| 55 | Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд» | 1 |
| 56 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки- горбунки» | 1 |
| 57 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки» | 1 |
| 58 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний» | 1 |
| 59 | ТБ на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки» | 1 |
| 60 | Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. | 1 |
| 61 | Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. | 1 |
| 62 | Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости. | 1 |
| 63 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника» | 1 |
| 64 | Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка». | 1 |
| 65 | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол. | 1 |
| 66 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров» | 1 |
| 67 | Контроль за развитием двигательных качеств : броски набивного мяча из-за головы . Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания) | 1 |
| 68 | Подведение итогов учебного года. | 1 |

****