|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 4  к ООП НОО,  утвержденной приказом  МБОУ «Веревская СОШ»  от 01.09.2016 № 111 |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

Уровень образования: начальное общее образование (1-4 классы)

Разработана школьным методическим объединением учителей «Человек в творчестве» на основе авторской программы «Физическая культура»  В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение».

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**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 в

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 частоты 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 учебного предмета**

**Физическая культура**

**1 класс (54 часа)**

Знания о физической культуре в процессе урока

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

Способы физкультурной деятельности в процессе урока

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

                       Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 8 часов

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

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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

Легкая атлетика 10 часов

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

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

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

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

                Лыжная подготовка    12 часов

1. Передвижения на лыжах, спуски. Основная стойка лыжника.

2. Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.

3. Ступающий шаг. Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.

4. Скользящий шаг. Передвижения на лыжах скользящим шагом без палок.

5. Команды лыжника: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.

Подвижные игры 12 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры с элементами спортивных игр  12 часов

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол  : ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**2 класс  68 часа**

Знания о физической культуре в процессе урока

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

Способы физкультурной деятельности в процессе урока

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 14 часов

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

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

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

Легкая атлетика 16 часов

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

                Лыжная подготовка   16 часов

1. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.

2. Скользящий шаг. Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (500м)

3. Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом»

4. Подъем «лесенкой»

Подвижные игры с элементами спортивных игр 22 часов

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол : специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**3 класс 68 часов**

Знания о физической культуре в процессе урока

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

                         Способы физкультурной деятельности в процессе урока

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 14 часов

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

                               Легкая атлетика 16 час

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

                           Лыжная подготовка 16 часов

1. Передвижения, повороты.

2. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможенй.

3. Подводящие упражнения для освоения техники одновременного одношажного хода.

4. Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.

5. Повороты переступанием.

6. Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса.

Подвижные игры с элементами спортивных игр 22 часов

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**4 класс 68 часов**

Знания о физической культуре в процессе урока

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

Способы физкультурной деятельности в процессе урока

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 14 час

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика 16 час

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

                Лыжная подготовка  16 часов

1. Передвижения, повороты.

2. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможенй.

3. Подводящие упражнения для освоения техники одновременного одношажного хода.

4. Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Чередование освоенных лыжных ходов в процессепрохождения учебной дистанции.

5. Повороты переступанием.

6. Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса.

            Подвижные игры с элементами спортивных игр 22 часа

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**1 класс (54 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 10 | 6 |  |  |  |  | 4 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 24 |  | 12 |  |  | 12 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 8 |  | | 8 |  |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 |  | |  | 12 |  | |
|  | Всего часов: | 54 | 8 | | 14 | 16 | 8 | |

**Тематическое планирование**

**2,3,4 класс (по 68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 16 | 8 |  |  |  |  | 8 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 22 |  | 11 |  |  | 11 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |  | | 14 |  |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  | |
|  | Всего часов: | 68 | 19 | | 14 | 16 | 19 | |

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | В процессе урока |
|  |  | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| **Легкая атлетика** | | | **6** |
| 1 |  | Понятие о физической культуре. Правила ТБ на уроках физической культуры. Игры на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Игры «К своим флажкам». | **1** |
| 2 |  | Беговая подготовка. Ходьба и бег. ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «Салки на марше». Движения рук и ног в беге. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «Вызов номера». | **1** |
| 3 |  | Беговая подготовка. Бег с ускорением. Понятие «короткая дистанция». Упражнения на развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?». | **1** |
| 4 |  | Бег с изменяющимся направлением движения. Упражнения на развитие выносливости. Игра «Гуси-лебеди». | **1** |
| 5 |  | Прыжковая подготовка. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробушки». Прыжки с продвижением. Подвижная игра «Самый ловкий». | **1** |
| 6 |  | Прыжковая подготовка. Спрыгивание и запрыгивание. Техника выполнения прыжка в длину с места. Игра «Зайцы в огороде». Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений. | **1** |
| **Подвижные игры** | | | **12** |
| 7 |  | ТБ при подвижных играх.Игры с мячом (ловля, броски). Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | **1** |
| 8 |  | Игры для формирования мышечного корсета, осанки. Игры «Сядь и встань», «Птица и клетка». | **1** |
| 9 |  | Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Ловля, держание, передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу». | **1** |
| 10 |  | Ведение баскетбольного мяча на месте. Игры «Школа мяча», «Мяч в корзину». | **1** |
| 11 |  | Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в шаге, по прямой. Игры «Школа мяча», «Мяч в корзину». | **1** |
| 12 |  | Совершенствовать владение баскетбольным мячом. «Мяч в корзину». Эстафеты с мячами. | **1** |
| 13 |  | Подвижные игры с мячом «Борьба за мяч», «Гонка мяча по кругу». Ловля и броски мяча. | **1** |
| 14 |  | Подвижные игры с мячом «Борьба за мяч», «Гонка мяча по кругу». Ловля и броски мяча. | **1** |
| 15 |  | Игры и эстафеты на основе футбола. Народные игры «Кошки - мышки», «У медведя во бору». | **1** |
| 16 |  | Игры и эстафеты на основе футбола. Народные игры «Кошки - мышки», «У медведя во бору». | **1** |
| 17 |  | Игры с мячами (ловля и броски). Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч среднему». | **1** |
| 18 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | **1** |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | **8** |
| 19 |  | Правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Класс, смирно!». | **1** |
| 20 |  | Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Акробатика. Упоры, седы. Упражнения на развитие гибкости, координационных способностей. Игра «Класс, смирно!». | **1** |
| 21 |  | Акробатика. Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Игра «Не ошибись!». Перекаты. | **1** |
| 22 |  | Упражнение на развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя. Игра «Совушка». | **1** |
| 23 |  | Акробатика. Кувырок вперед. Упражнение на развитие гибкости. Игра «Тройка». | **1** |
| 24 |  | Акробатика. Стойка на лопатках. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Игра «Через холодный ручей». | **1** |
| 25 |  | Акробатика. Гимнастический мост. Стойка на лопатках. Игра «Раки». | **1** |
| 26 |  | Прикладная гимнастика. ОРУ с гимнастической палкой. Игра "Охотники и утки". | **1** |
| **Лыжная подготовка** | | | **12** |
| 27 |  | ТБ по лыжной подготовке. Надевание и переноска лыж. Ступающий шаг. | **1** |
| 28 |  | Надевание лыж. Ступающий шаг. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры без лыжных палок. | **1** |
| 29 |  | Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Упражнения на развитие координации. Игра «Самокат». | **1** |
| 30 |  | Технические действия на лыжах. Повороты на месте переступанием. Ступающий шаг. Игра «Снежинки и звездочки». | **1** |
| 31 |  | Передвижение на лыжах. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты на месте. Упражнения на развитие координации. Игра «На буксире». | **1** |
| 32 |  | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Подвижная игра «Кто дальше прокатиться?». | **1** |
| 33 |  | Скользящий шаг без палок. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвижение по дистанции. Игра «Кто быстрее поднимется на гору». | **1** |
| 34 |  | Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры. | **1** |
| 35 |  | Передвижение на лыжах разными способами. Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500 м. Упражнения на развитие выносливости. | **1** |
| 36 |  | Прохождение дистанции 1 км. Упражнения на развитие выносливости. Игры на склоне | **1** |
| 37 |  | Упражнения на развитие координации и выносливости. Игра «Снежный биатлон». | **1** |
| 38 |  | Скользящий шаг. Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие координации. | **1** |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | | | **12** |
| 39 |  | ТБ при подвижных играх.Игры с мячом (ловля, броски). Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | **1** |
| 40 |  | Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо». | **1** |
| 41 |  | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». | **1** |
| 42 |  | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». | **1** |
| 43 |  | Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо». | **1** |
| 44 |  | Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игра «Через кочки и пенечки», «Воробьи и вороны», «Прыгающие воробушки», «Мышеловка». | **1** |
| 45 |  | Игры на развитие меткости и дальности метаний. Игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет». | **1** |
| 46 |  | Подвижные игры с мячом «Борьба за мяч», «Гонка мяча по кругу». Ловля и броски мяча. | **1** |
| 47 |  | Подвижные игры с мячом «Борьба за мяч», «Гонка мяча по кругу». Ловля и броски мяча. | **1** |
| 48 |  | Игры и эстафеты на основе футбола. Народные игры «Кошки - мышки», «У медведя во бору». | **1** |
| 49 |  | Игры и эстафеты на основе футбола. Народные игры «Кошки - мышки», «У медведя во бору». | **1** |
| 50 |  | Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». | **1** |
| **Легкая атлетика** | | | **4** |
| 51 |  | Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег 30 м. | **1** |
| 52 |  | Челночный бег. Соревнования в беге на 30 м. Эстафеты с использованием беговых упражнений. Игра «Третий лишний». | **1** |
| 53 |  | Бег на скорость, на выносливость. Соревнования в беге на 60 м. Игра «Запрещенное движение». Выносливость в беге до 4 минут. Равномерный медленный бег по слабо пересеченной местности. | **1** |
| 54 |  | Метание малого мяча с места. Метание на заданное расстояние. Игра «Попади в цель». | **1** |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | В процессе урока |
|  |  | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| **Легкая атлетика** | | | **8** |
| 1 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег на короткие дистанции. Понятие «бег на скорость». Игра «Пятнашки». | **1** |
| 2 |  | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (от 10 до 20 м). Упражнения на развитие скоростных способностей. | **1** |
| 3 |  | Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Понятие «бег на выносливость». Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега до 150 м. Игра «Третий лишний». | **1** |
| 4 |  | Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Упражнения на развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?». | **1** |
| 5 |  | Челночный бег 3\*10м. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Мышеловка». | **1** |
| 6 |  | Эстафеты с бегом на скорость. Эстафета «Смена сторон». Игры «Вызов номеров», «Круговая эстафета». | **1** |
| 7 |  | Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 1800. Названия прыжкового инвентаря. Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам». | **1** |
| 8 |  | Прыжки по разметкам. Многоскоки (до 8 прыжков). Приземление. Игра «Прыгающие воробушки». | **1** |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | | | **11** |
| 9 |  | ТБ при п\и. Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений.Игра «Прыжки по полоскам» | **1** |
| 10 |  | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Попади в мяч», «Горелки». | **1** |
| 11 |  | П\и на материале легкой атлетики. Игра "Веревочка под ногами "«Волк во рву». | **1** |
| 12 |  | П\и на материале легкой атлетики. Игры «Караси и щука», «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге». | **1** |
| 13 |  | П\и на материале гимнастики с основами акробатики. Игры на развитие выносливости: «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний». | **1** |
| 14 |  | Игры с мячами (ловля и броски). Подвижная игра «Попади в обруч». | **1** |
| 15 |  | Игры с мячами (ловля и броски). Подвижная игра «Мяч среднему». | **1** |
| 16 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | **1** |
| 17 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | **1** |
| 18 |  | Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Игра «У кого меньше мячей». | **1** |
| 19 |  | Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Игра «Мяч в корзину» | **1** |
| **2 четверть** | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | **14** |
| 20 |  | Правила ТБ при занятих гимнастикой. Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. П/и«Запрещенное движение». | **1** |
| 21 |  | Перестроение из одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись». П/и «Утки и гуси». | **1** |
| 22 |  | Акробатика. Кувырок в сторону. Комплексы упражнений на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Раки». | **1** |
| 23 |  | Акробатика. Стойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Змейка». | **1** |
| 24 |  | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке». | **1** |
| 25 |  | Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа. | **1** |
| 26 |  | Снарядная гимнастика. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Подвижная игра «Светофор». | **1** |
| 27 |  | Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание. Игра «Слушай сигнал!». | **1** |
| 28 |  | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». | **1** |
| 29 |  | Прикладная гимнастика. Упражнение на развитие равновесия. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Пингвины с мячом». | **1** |
| 30 |  | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Игра «Кто приходил?». | **1** |
| 31 |  | Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку | **1** |
| 32 |  | Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке |  |
| 33 |  | Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. Игры на развитие выносливости: «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний». |  |
| **3 четверть** | | | |
| **Лыжная подготовка** | | | **16** |
| 34 |  | Основы передвижения на лыжах. ТБ по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Игры на лыжах. | **1** |
| 35 |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Надевание и переноска лыж. Передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг без палок и с палками. Игра «Повторяй за мной!» | **1** |
| 36 |  | Передвижение ступающим шагом по учебному кругу. Подвижные игры без лыжных палок | **1** |
| 37 |  | Технические действия на лыжах. Преодоление пологого спуска ступающим шагом. Игра «Проехать через ворота». | **1** |
| 38 |  | Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Ступающий шаг. Игра «На буксире». | **1** |
| 39 |  | Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе до 1 км. Преодоление естественных препятствий. Лыжные эстафеты. | **1** |
| 40 |  | Скользящий шаг. Прохождение тренировочной дистанции до 1,5 км разученными способами передвижения. | **1** |
| 41 |  | Скользящий шаг. Подъем и спуск с палками в основной стойке. Упражнения на координацию движений. | **1** |
| 42 |  | Технические действия на лыжах. Торможение. Подъём по склону «лесенкой». Спуск с небольшого склона в высокой стойке. Игры на склоне. | **1** |
| 43 |  | Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение по дистанции до 1,5 км. | **1** |
| 44 |  | Скользящий шаг. Подъём «полуёлочкой». Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанции до 2 км. | **1** |
| 45 |  | Передвижение ступающим и скользящим шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Подвижные эстафеты и игры. | **1** |
| 46 |  | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. | **1** |
| 47 |  | Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение тренировочной дистанции. | **1** |
| 48 |  | Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Соревнование на дистанции 1,5 км. | **1** |
| 49 |  | Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500 м. | **1** |
| **4 четверть** | | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | | | **11** |
| 50 |  | ТБ при п\и. Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений.Игра «Прыжки по полоскам» | **1** |
| 51 |  | Игры с мячами (ловля и броски). Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч среднему». | **1** |
| 52 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | **1** |
| 53 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | **1** |
| 54 |  | Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину». | **1** |
| 55 |  | Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину». | **1** |
| 56 |  | Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в движении. Игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». | **1** |
| 57 |  | Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Игра «Не давай мяч водящему», «Картошка». | **1** |
| 58 |  | Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Игра «Не давай мяч водящему», «Картошка». | **1** |
| 59 |  | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Игра «Перестрелка». | **1** |
| 60 |  | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Игра «Перестрелка». | **1** |
| **Легкая атлетика** | | | **8** |
| 61 |  | Бег на дистанции до 60 м. Упражнения на развитие скоростных способностей. Игра «Салки с выручкой». | **1** |
| 62 |  | Выносливость в беге до 4 минут. Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м). Игра «Команда быстроногих». | **1** |
| 63 |  | Беговая подготовка. Преодоление естественных препятствий. Бег с изменяющимся направлением движения. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | **1** |
| 64 |  | Прыжковая подготовка. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи. Игра «У медведя во бору». | **1** |
| 65 |  | Преодоление полосы препятствий с беговыми, прыжковыми упражнениями. Эстафеты. Игра «Бой петухов». | **1** |
| 66 |  | Метание малого мяча с места в цель (2\*2 м) с расстояния 4-5 м. Игра «Попади в цель». | **1** |
| 67 |  | Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит?». | **1** |
| 68 |  | Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены. Итоги года. | **1** |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | В процессе урока |
|  |  | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| **Легкая атлетика** | | | **8** |
| 1 |  | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счет, коротким, средним и длинным шагом. Бег, 30 м. Равномерный бег (3 мин). | **1** |
| 2 |  | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (4 мин). | **1** |
| 3 |  | Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега | **1** |
| 4 |  | Бег в коридоре 30-40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью (до 60 м). Чередование ходьбы и бега. | **1** |
| 5 |  | Бег с прыжками и ускорением на расстояние от 20 м до 30 м. Бег с изменением направления движения. Чередование ходьбы и бега. | **1** |
| 6 |  | Прыжки в длину с места. Многоразовые прыжки (до 10 прыжков). | **1** |
| 7 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. Комплекс упражнений на развитие силовых и координационных способностей. Игра «Салки на одной ноге». | **1** |
| 8 |  | Прыжки в высоту с разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Наступление». | **1** |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | | | **11** |
| 9 |  | ТБ при занятих подвижными играми.Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с прыжками «Кузнечики». | **1** |
| 10 |  | Игры на развитие скоростно-силовых способностей,иры «Через холодный ручей», «Вызов номеров». | **1** |
| 11 |  | Игры на развитие скоростно-силовых способностей,иры «Защита укреплений». | **1** |
| 12 |  | П/и на материале лёгкой атлетики. Игры «Белые медведи», «Альпинисты» | **1** |
| 13 |  | П/и на материале лёгкой атлетики. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». | **1** |
| 14 |  | Эстафеты на материале легкой атлетики. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | **1** |
| 15 |  | Эстафеты на материале легкой атлетики. Игры «Пустое место», «Овладей мячом», «Снайперы». | **1** |
| 16 |  | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний». | **1** |
| 17 |  | Подвижные игры с мячом. Игры «Дай пас», «Мяч последнему». | **1** |
| 18 |  | Подвижные игры на материале спортивных игр. Игры «Охотники и утки». | **1** |
| 19 |  | «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени» - п\и на основе спортивных игр. | **1** |
| **2 четверть** | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | **14** |
| 20 |  | Т Б. на уроках гимнастики. Акробатика. Стойка на лопатках. Упражнения на развитие координационных способностей. | **1** |
| 21 |  | Акробатика. Гимнастический мост. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Западня». | **1** |
| 22 |  | Акробатическая комбинация: мост из положения, лежа на спине, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев. | **1** |
| 23 |  | Снарядная гимнастика. Подтягивание на канате в висе лежа согнувшись. Игра «Маскировка в колоннах». | **1** |
| 24 |  | Снарядная гимнастика. Вис завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. | **1** |
| 25 |  | Снарядная гимнастика. Вис на согнутых руках согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. | **1** |
| 26 |  | Прикладная гимнастика. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не ошибись!». | **1** |
| 27 |  | Прикладная гимнастика. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке | **1** |
| 28 |  | Прикладная гимнастика. Перелезание через гимнастического коня. Упражнения на развитие координационных способностей. | **1** |
| 29 |  | Прикладная гимнастика. Лазание по канату. Игра «Аисты». | **1** |
| 30 |  | Прикладная гимнастика. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на коня. Игра «Посадка картофеля». | **1** |
| 31 |  | Опорный прыжок на коня. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами. Игра «Отгадай, чей голосок?». | **1** |
| 32 |  | Прикладная гимнастика. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Резиночка». |  |
| 33 |  | Прикладная гимнастика. Ходьба большими шагами по бревну, повороты на бревне. Игра «Точный поворот». |  |
| **3 четверть** | | | |
| **Лыжная подготовка** | | | **16** |
| 34 |  | Лыжная подготовка. ТБ. по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Передвижения на лыжах. | **1** |
| 35 |  | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. Игра «Делай как я!». | **1** |
| 36 |  | Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по дистанции 1 км. Игра «На буксире». | **1** |
| 37 |  | Технические действия на лыжах. Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5 км с равномерной скоростью. Упражнения на развитие выносливости. | **1** |
| 38 |  | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Подъем «лесенкой». Игра «Кто дальше скатится с горки?». | **1** |
| 39 |  | Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой». Прохождение тренировочной дистанции 1,5 км скользящим шагом. | **1** |
| 40 |  | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Подъемы. Упражнения на координацию движений. | **1** |
| 41 |  | Лыжная подготовка. Прохождение тренировочной дистанции 1км попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Кто обгонит». | **1** |
| 42 |  | Технические действия на лыжах. Торможение «плугом». Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Игра «Кто обгонит?». | **1** |
| 43 |  | Преодоление пологого спуска в высокой стойке. Торможение «плугом». Передвижение скользящим шагом. Игра «Проехать через ворота». | **1** |
| 44 |  | Спуски с небольшого склона в низкой стойке. Эстафеты в передвижениях на лыжах, включающие упражнения на выносливость | **1** |
| 45 |  | Спуск в низкой стойке. Лыжные эстафеты с этапом до 100 м. Упражнения на развитие выносливости. | **1** |
| 46 |  | Спуски и подъемы под уклон. Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу на дистанции до 2 км. | **1** |
| 47 |  | Передвижение ступающим, скользящим, попеременным двухшажным шагом. Прохождение отрезков 100 м, 200 м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий | **1** |
| 48 |  | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Дистанция до 2 км. | **1** |
| 49 |  | Лыжная подготовка. Лыжные гонки с раздельным стартом на дистанции 1 км | **1** |
| **4 четверть** | | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | | | **11** |
| 50 |  | Подвижные игры на материале спортивных игр. Игры «Охотники и утки». | **1** |
| 51 |  | «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени», п\и на основе спортивных игр. | **1** |
| 52 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. | **1** |
| 53 |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Борьба за мяч». | **1** |
| 54 |  | Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты с мячами | **1** |
| 55 |  | Подвижная игра «Быстро и точно», п/и на основе волейбола. | **1** |
| 56 |  | Подвижные игры на основе футбола. Способы перемещения боком приставными и с крестными шагами. | **1** |
| 57 |  | Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. | **1** |
| 58 |  | Передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Перестрелка». | **1** |
| 59 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей», «Овладей мячом». | **1** |
| 60 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (корзину). Подвижная игра «Вызови по имени». | **1** |
| **Легкая атлетика** | | | **8** |
| 61 |  | ТБ. на уроках легкой атлетики. Сочетание разных видов ходьбы с подсчетом, с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80 м, ходьба – 90 м). | **1** |
| 62 |  | Беговая подготовка. Сочетание разных видов ходьбы с преодолением 1-2 препятствий по разметкам. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 90 м, ходьба – 90 м). | **1** |
| 63 |  | Беговая подготовка. Старты из разных исходных положений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на короткие дистанции (30 м). Игра «Пустое место». | **1** |
| 64 |  | Прыжковая подготовка. Прыжки на месте. Подвижная игра «Подскоки». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| 65 |  | Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с места. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | **1** |
| 66 |  | Прыжковая подготовка. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега. Игра «Белые медведи». | **1** |
| 67 |  | Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Кто дальше бросит?». | **1** |
| 68 |  | Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\*1,5 м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель». | **1** |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | В процессе урока |
|  |  | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| **Легкая атлетика** | | | **8** |
| 1 |  | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Беговая подготовка. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег 30 м. Равномерный бег (3 мин). | **1** |
| 2 |  | Беговая подготовка. Ходьба в приседе. Бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (4 мин). | **1** |
| 3 |  | Бег с высокого старта. Бег с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции 60 м. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 90 м, ходьба – 80 м). | **1** |
| 4 |  | Беговая подготовка. Бег с изменяющимся направлением движения. | **1** |
| 5 |  | Беговая подготовка. Встречная эстафета. Бег с изменяющимся направлением движения, с максимальной скоростью. Чередование ходьбы и бега (бег – 100 м, ходьба – 60 м). Игра «Невод». | **1** |
| 6 |  | Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. Игра «Кот и мыши». Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. | **1** |
| 7 |  | Броски большого мяча на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Защита укрепления». Упражнения на развитие силовых способностей. | **1** |
| 8 |  | Беговая подготовка. Бег с изменяющимся направлением движения. | **1** |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | | | **11** |
| 9 |  | ТБ при занятиях подвижными и спортивными играми. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве. | **1** |
| 10 |  | Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры, включающие метания мяча на дальность и точность. Игры «Подвижная цель», «Быстро и точно». Игры, включающие прыжковые упражнения. Игры «Кузнечики», «Прыгуны и пятнашки». | **1** |
| 11 |  | Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. | **1** |
| 12 |  | Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки» на развитие ориентации в пространстве. | **1** |
| 13 |  | Подвижная игра "Пустое место», на развитие ориентации в пространстве | **1** |
| 14 |  | Подвижная игра «Самый меткий», на развитие скоростно - силовых способностей | **1** |
| 15 |  | Подвижная игра «Космонавты». На развитие скоростно - силовых способностей. | **1** |
| 16 |  | Игры, включающие метания мяча на дальность и точность. Игра «Подвижная цель» | **1** |
| 17 |  | Игры, включающие метания мяча на дальность и точность. Игры «Подвижная цель», «Быстро и точно». | **1** |
| 18 |  | Подвижные игры, включающие прыжковые упражнения. Игры «Кузнечики». | **1** |
| 19 |  | Подвижные игры, включающие прыжковые упражнения. Игры «Кузнечики», «Прыгуны и пятнашки». | **1** |
| **2 четверть** | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | **14** |
| 20 |  | ТБ при занятиях гимнастикой. Движения и передвижения строем. Строевые команды. Строевые действия в шеренге. Рапорт учителю. Игра «Что изменилось?». | **1** |
| 21 |  | Движения и передвижения строем. Расчет по порядку. Игра «Точный поворот». | **1** |
| 22 |  | Акробатика. Перекаты. Кувырок вперед. Упражнения на развитие координационных способностей. | **1** |
| 23 |  | Акробатика. Кувырок назад. Кувырок вперед. Игра «Быстро по местам». Упражнения на развитие координационных способностей. | **1** |
| 24 |  | Акробатика. Стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов. Упражнения на развитие координационных способностей, гибкости. | **1** |
| 25 |  | Акробатика. Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и назад. | **1** |
| 26 |  | Акробатика. Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырки, стойка на лопатках. Игра «Три движения». | **1** |
| 27 |  | Акробатические комбинации. Составление комбинаций из числа изученных упражнений. Комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и разгибание туловища в стойках и седах. | **1** |
| 28 |  | Снарядная гимнастика. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Игра «Три движения». | **1** |
| 29 |  | Снарядная гимнастика. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Игра «Лисы и куры». | **1** |
| 30 |  | Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Игра «Белые медведи». | **1** |
| 31 |  | Снарядная гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе, перемахи. Упражнения на развитие силовых способностей. | **1** |
| 32 |  | Прикладная гимнастика. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Игра «Разведчики и часовые». |  |
| 33 |  | Опорный прыжок на козла. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами. |  |
| **3 четверть** | | | |
| **Лыжная подготовка** | | | **16** |
| 34 |  | ТБ по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь и его подготовка, лыжные мази. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км. | **1** |
| 35 |  | Лыжная подготовка. Ступающий, скользящий шаги. Передвижение на лыжах по дистанции 0,8 км в медленном темпе. | **1** |
| 36 |  | Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции 0,8 км со средней скоростью. Игра «Снежный биатлон». | **1** |
| 37 |  | Технические действия на лыжах. Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 0,8 км с ускорением. | **1** |
| 38 |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью до 1 км. Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие выносливости. | **1** |
| 39 |  | Технические действия на лыжах. Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона. Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске на склоне | **1** |
| 40 |  | Технические действия на лыжах. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение тренировочной дистанции 2 км в разном темпе. | **1** |
| 41 |  | Лыжная подготовка. Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом в медленном темпе. | **1** |
| 42 |  | Лыжная подготовка. Соревнования с раздельным стартом на дистанции 1 км. Игра «Снежный биатлон». | **1** |
| 43 |  | Технические действия на лыжах. Торможение «упором». Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью | **1** |
| 44 |  | Технические действия на лыжах. Спуски с небольшого склона в высокой и низкой стойке. Игра «Кто обгонит». | **1** |
| 45 |  | Лыжная подготовка. Прохождение отрезков 100 м, 200 м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий. | **1** |
| 46 |  | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1,5 км в быстром темпе. Игра «Гонки с выбыванием». | **1** |
| 47 |  | Лыжная подготовка. Лыжные гонки с раздельным стартом на дистанции 1,5 км. | **1** |
| 48 |  | Лыжная подготовка. Встречные эстафеты с этапом до 70 м. Движение со средней скоростью по дистанции 2,5 км. | **1** |
| 49 |  | Лыжная подготовка. Соревнования с раздельным стартом на дистанции 1 км. Игра «Снежный биатлон». | **1** |
| **4 четверть** | | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | | | **11** |
| 50 |  | ТБ при занятиях подвижными играми на основе волейбола. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. | **1** |
| 51 |  | Прием и передача мяча в волейболе. Игры «Мяч ловцу» | **1** |
| 52 |  | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Салки с мячом». | **1** |
| 53 |  | Подвижные игры на основе футбола. Комплексные упражненич с различными вариантами перемещения. | **1** |
| 54 |  | Комплексные упражнения с перемещением, ведением, передачами мяча и ударами. | **1** |
| 55 |  | Технико-тактические взаимодействия. Подвижная игра «Не упусти мяч» | **1** |
| 56 |  | Подвижная игра "Не пропусти". Вариант игры в футбол. | **1** |
| 57 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении | **1** |
| 58 |  | Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей». | **1** |
| 59 |  | Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Вызови по имени». | **1** |
| 60 |  | Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Овладей мячом». Броски в цель(корзину). | **1** |
| **Легкая атлетика** | | | **8** |
| 61 |  | Беговая подготовка. Равномерный бег (6 мин.). Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3- 4 препятствий по разметкам. | **1** |
| 62 |  | Беговая подготовка. Бег с ускорением, изменением направления движения. Равномерный бег (7 мин) | **1** |
| 63 |  | Беговая подготовка. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости | **1** |
| 64 |  | Прыжковая подготовка. Прыжки в длину. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы. Многоскоки. Игра «Шишки, желуди, орехи». | **1** |
| 65 |  | Метание малого мяча. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность и заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит?». | **1** |
| 66 |  | Метание малого мяча. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\*1,5 м) с расстояния 5-6 м. Игра «Попади в цель». | **1** |
| 67 |  | Эстафеты с прыжками и бегом. | **1** |
| 68 |  | Бег с ускорением, изменением направления движения. Равномерный бег (7 мин). Итоги года. | **1** |