***Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение***

***Новопостояловская основная общеобразовательная школа***

***Россошанского муниципального района Воронежской области***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Рассмотрено* *Протокол заседания методического объединения**№ \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г.* | *Принято**Педагогическим советом школы**Протокол* *№ \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г.* | *«Утверждаю»**Директор школы**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Коровин В.К./* *Приказ № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2016г.* |

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

***по учебному предмету «Физическая культура»***

***основного образования***

***1-4 класс***

***Срок реализации 2016-2017 гг.***

***Составитель: Окрушко Ирина Николаевна,***

***учитель.***

***х. Новопостояловка 2016 г.***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

* фундаментального ядра содержания общего образования;
* требований к результатам освоения основной образова­тельной программы начального общего образования, представ­ленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
* примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
* программы воспитания и социализации, обучающихся на ступени начального общего образования.

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Цель** программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Виды и формы деятельности**

* К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
* уроки физической культуры,
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
* внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
* внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
* самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

* с образовательно- познавательной
* образовательно-предметной
* образовательно-тренировочной направленностью.

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

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

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

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

**Методы организации урока:**

**Фронтальный**  – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую  при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределятся на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа  учащихся  по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более  действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе -99ч, во 2 классе - 102ч, в 3 классе - 102ч, в 4 классе - 102ч.

Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

 Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обу­чения (по 3ч в неделю).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **Знания о физической культуре** | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена |
|  | Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание) |
|  |  | Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ) |
|  |  |  | История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). |
| **Способы физической деятельности** | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. |
|  | Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела |
|  |  | Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. |
|  |  |  | Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. |
| **Физическое совершенствование** |
| Гимнастика с основами акробатики | **Организующие команды и приемы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «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) |
|  | **Организующие команды и приемы**: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».**Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами |
|  |  | **Акробатические упражнения:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. |
|  |  |  | **Акробатические упражнения**: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. **Гимнастические упражнения** прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги» |
| Легкая атлетика | **Бег**: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. **Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и 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 |
|  | **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 |
|  |  | **Прыжки** в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги |
|  |  |  | **Прыжки** в высоту с разбега способом «перешагивание». **Низкий старт.** **Стартовое ускорение.** **Финиширование.** |
| Лыжные гонки | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением |
|  | Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». |
|  |  | Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. |
|  |  |  | Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. |
| Подвижные игры | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». **На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». **На материале раздела «Спортивные игры»:** Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». |
|  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики**»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». **На материале раздела «Легкая атлетика**»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). **На материале раздела «Спортивные игры**»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». |
|  |  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»**: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник», «За мной». **На материале спортивных игр**: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». |
|  |  |  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага». **На материале раздела «Плавание»**: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». **На материале спортивных игр:** Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол» |
| ОРУ | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. |

**Учебно-тематическое планирование**

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1 -4 классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | Кол-во часов  | Кол-во часов  | Кол-во часов  | Кол-во часов  |
|  | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| Знания о физической культуре | 5 | 3 | 3 | 5 |
| Лёгкая атлетика | 35 | 28 | 19 | 25 |
| Подвижные игры | 17 | 28 | 21 | 23 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 30 | 31 | 29 | 28 |
| Лыжная подготовка | 12 | 12 | 30 | 21 |
| **ИТОГО** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**1 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рас-считайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег Зх 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**2 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

 *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физи­ческие качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердеч­ных сокращений и как ее измерять, как ока­зывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

*Гимнастика с элементами акроба­тики*— строиться в шеренгу и колонну, вы­полнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтя­гиваться из виса лежа согнувшись, выпол­нять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на пе­рекладине, вис согнувшись и вис прогнув­шись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, ска­калками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упраж­нения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

*Легкая атлетика*— технике высо­кого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челноч­ный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнасти­ческую палку ногой, преодолевать полосу пре­пятствий, выполнять прыжок в высоту с пря­мого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

*Лыжная подготовка*— передви­гаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, вы­полнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обго­нять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

*Подвижные игры*— усовершенствуют свои навыки в по­движных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с рези­новыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай бы­стрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Выши­балы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Лов­ля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшеб­ные елочки», «Белочка-защитница», «Горя­чая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и лов­лю мяча различными способами, через во­лейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике веде­ния мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**3 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыж­ной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

*Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

*Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег З х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

*Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

*Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**4 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре****-*** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник само­контроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

*Гимнастика с элементами акро­батики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом од­ной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок на­зад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом брев­не, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, прохо­дить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоя­тельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с ме­шочками, гимнастическими палками, массаж­ными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на раз­витие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

*Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точ­ность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, переша­гиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способа­ми «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

*Лыжная подготовка* — передви­гаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попе­ременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным од­ношажным ходом, «змейкой», выполнять по­вороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стой­ке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвиж­ные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

*Подвижные и спортивные игры****—*** выполнять пас ногами и руками, низом, вер­хом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными спосо­бами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Сал­ки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кегля­ми», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капи­таны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фи­гурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешоч­ком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвости­ки», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

 **Перечень учебно-методического обеспечения**

* Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования.
* Примерная программа по физической культуре.
* А.П.Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Москва. Просвещение 2011.
* Учебники для образовательных учреждений автора Матвеев А. П.:
* Физическая культура. 1 класс
* Физическая культура. 2класс.
* Физическая культура. 3-4 классы.
* А.П.Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. Москва. Просвещение 2011.

**Технические средства обучения**

* компьютер;
* проектор;
* интерактивная доска.

**Оборудование и инвентарь**

* **гимнастика с основами акробатики:** козел, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические,  гимнастические палки, скакалки, обручи,   коврики гимнастические;
* **легкая атлетика**: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, скакалки;
* **подвижные и спортивные игры**: свисток,  кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.
* Аптечка

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Организационно-методические указания | 1 |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |  |  |
| 4 | Тестирование челночного бега З х 10 м | 1 |  |  |
| 5 |  Возникно­вение фи­зической культуры и спорта | 1 |  |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 7 | Русская народная подвижная игра «Го­релки» | 1 |  |  |
| 8 | Олимпий­ские игры | 1 |  |  |
| 9 | Что такое физиче­ская куль­тура? | 1 |  |  |
| 10 | Темп и ритм | 1 |  |  |
| 11 | Подвиж­ная игра «Мыше­ловка» | 1 |  |  |
| 12 | Личнаягигиеначеловека | 1 |  |  |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |  |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |  |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30c | 1 |  |  |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  |  |
| 17 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа | 1 |  |  |
| 18 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  |  |
| 19 | Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Со­вушка» | 1 |  |  |
| 20 | Стихо­творное сопрово­ждение как эле­мент раз­вития ко­ординации движений | 1 |  |  |
| 21 | Ловля и броски мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 22 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |  |  |
| 23 | Индиви­дуальная работа с мячом | 1 |  |  |
| 24 | Школаукрощениямяча | 1 |  |  |
| 25 | Подвиж­ная игра «Ночная охота» | 1 |  |  |
| 26 | Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. | 1 |  |  |
| 27 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 28 | Разминка с мячами. Упражнения с мячами ведение, броски и лов ля. Подвижная игра «Вышибалы» | 1 |  |  |
| 29 | Подвиж­ная игра «Ночная охота» | 1 |  |  |
| 30 | Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебра­сывание. | 1 |  |  |
| 31 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 32 | Перекаты | 1 |  |  |
| 33 | Разновид­ности пе­рекатов | 1 |  |  |
| 34 | Техника выпол­нения кувырка вперед | 1 |  |  |
| 35 | Кувыроквперед | 1 |  |  |
| 36 | Стойка на лопат­ках, «мост» | 1 |  |  |
| 37 | Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование | 1 |  |  |
| 38 | Стойка на голове | 1 |  |  |
| 39 | Стойка на голове. Игровое упражнение | 1 |  |  |
| 40 | Перелезание на гимнастической стенке | 1 |  |  |
| 41 | Висы на перекладине | 1 |  |  |
| 42 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 43 | Прыжки со скакалкой | 1 |  |  |
| 44 | Прыжки в скакалку | 1 |  |  |
| 45 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 46 | Вис согнувшись | 1 |  |  |
| 47 | Вис прогнувшись | 1 |  |  |
| 48 | Переворот назад и вперед | 1 |  |  |
| 49 | Вращение обруча | 1 |  |  |
| 50 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 51 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 52 | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 53 | Скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 55 | Ступающий шаг на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 56 | Скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 57 | Поворот переступанием на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 58 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 59 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 60 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |  |  |
| 61 | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» | 1 |  |  |
| 62 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |  |  |
| 63 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |  |  |
| 64 | Подвижная игра «Белки в лесу» | 1 |  |  |
| 65 | Подвижная игра «Белочка- защитница» | 1 |  |  |
| 66 | Прохождение полосы препятствий | 1 |  |  |
| 67 | Прохождение усложненной полосы препятствий | 1 |  |  |
| 68 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 69 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 70 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |  |  |
| 71 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |
| 72 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |  |  |
| 73 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |  |  |
| 74 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 75 | Ведение мяча в движе­нии | 1 |  |  |
| 76 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 77 | Подвиж­ные игры с мячом | 1 |  |  |
| 78 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 79 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |  |  |
| 80 | Точность бросков мяча через волейболь­ную сетку | 1 |  |  |
| 81 | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы » | 1 |  |  |
| 82 | Броски мяча через волейболь­ную сетку с дальних дистанций | 1 |  |  |
| 83 | Бросок набивно­го мяча от груди | 1 |  |  |
| 84 | Бросок набивного мяча снизу | 1 |  |  |
| 85 | Подвиж­ная игра «Точно в цель» | 1 |  |  |
| 86 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  |  |
| 87 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |  |  |
| 88 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  |  |
| 89 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой перекла­дине | 1 |  |  |
| 90 | Тести­рование подъема туловища за 30 с | 1 |  |  |
| 91 | Техника метания мяча на точ­ность | 1 |  |  |
| 92 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |  |
| 93 | Подвиж­ные игры  | 1 |  |  |
| 94 | Беговые упражне­ния | 1 |  |  |
| 95 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 96 | Тести­рование челноч­ного бега 3\*10м | 1 |  |  |
| 97 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 98 | Подвиж­ные игры с мячом | 1 |  |  |
| 99 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
|  |  |  | **план** | **факт** |
| 1 | Вводный урок | 1 |  |  |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | 1 |  |  |
| 3 | Техника челночно­го бега | 1 |  |  |
| 4 | Тести­рование челночного бега 3 х 10 м |  |  |  |
| 5 | Техника метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 7 | Упраж­нения на коор­динацию движений | 1 |  |  |
| 8 | Физиче­ские ка­чества | 1 |  |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | 1 |  |  |
| 12 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность |  1 |  |  |
| 14 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | 1 |  |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 | 1 |  |  |
| 16 | Тести­рование прыжка в длину с места | 1 |  |  |
| 17 | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из висалежа со­гнувшись | 1 |  |  |
| 18 | Тести­рование виса на время | 1 |  |  |
| 19 | Подвиж­ная игра «Кот и мыши» | 1 |  |  |
| 20 | Режимдня | 1 |  |  |
| 21 | Ловля и броски малого мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 22 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |  |  |
| 23 | Подвижные игры | 1 |  |  |
| 24 | Частота сердечных сокра­щений, способы ее измере­ния | 1 |  |  |
| 25 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 26 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |  |  |
| 27 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 28 | Кувыроквперед | 1 |   |  |
| 29 | Кувырок вперед с трех ша­гов | 1 |  |  |
| 30 | Кувырок вперед с разбега | 1 |  |  |
| 31 | Услож­ненныевариантывыпол­нениякувыркавперед | 1 |  |  |
| 32 | Стойка на лопат­ках, мост | 1 |  |  |
| 33 | Круговаятрениров­ка | 1 |  |  |
| 34 | Стойка на голове | 1 |  |  |
| 35 | Стойка на голове, по­движная игра «Белочка-защитница» | 1 |  |  |
| 36 | Стойки на голове, по­движная игра «Удоч­ка» | 1 |  |  |
| 37 | Вис | 1 |  |  |
| 38 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в движе­нии | 1 |  |  |
| 41 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 42 | Вис со­гнувшись, вис про­гнувшись  | 1 |  |  |
| 43 | Перево­рот назад и вперед  | 1 |  |  |
| 44 | Вращениеобруча | 1 |  |  |
| 45 | Вращениеобруча | 1 |  |  |
| 46 | Вариантывращенияобруча | 1 |  |  |
| 47 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 48 | Круговаятрениров­ка | 1 |  |  |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 50 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 51 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 52 | Тормо­жение падением на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 53 | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах | 1 |  |  |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | 1 |  |  |
| 55 | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах | 1 |  |  |
| 56 | Подъем на склон «елочкой» | 1 |   |  |
| 57 | Передви­жение на лыжах змейкой | 1 |  |  |
| 58 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 59 | Прохо­ждение дистан­ции 1,5 км на лыжах | 1 |  |  |
| 60 | Контроль­ный урок по лыж­ной под­готовке | 1 |  |  |
| 61 | Круговаятренировка | 1 |  |  |
| 62 | Подвиж­ная игра «Белочка - защитница» | 1 |  |  |
| 63 | Преодо­ление по­лосы пре­пятствий | 1 |  |  |
| 64 | Усложненная полоса препят­ствий | 1 |  |  |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | 1 |  |  |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |  |  |
| 68 | Контроль­ный урок по прыж­кам в вы­соту | 1 |  |   |
| 69 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 70 | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «снизу» | 1 |  |  |
| 71 | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «сверху» | 1 |  |  |
| 72 | Ведение мяча и броски в баскет­больное кольцо | 1 |   |  |
| 73 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 74 | Упражне­ния и по­движные игры с мя­чом | 1 |  |  |
| 75 | Игры с мячами | 1 |  |  |
| 76 | Игры с мячами | 1 |  |  |
| 77 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 78 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 79 | Броски мяча через волей­больную сетку | 1 |  |  |
| 80 | Броски мяча через волей­больную сетку на точ­ность | 1 |  |  |
| 81 | Броски мяча через волей­больную сетку с дальних дистанций | 1 |  |  |
| 82 | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» | 1 |  |  |
| 83 | Контроль­ный урок по брос­кам мяча через во­лейболь­ную сетку | 1 |  |  |
| 84 | Броски набивно­го мяча от груди и спосо­бом «сни­зу» | 1 |  |  |
| 85 | Бросок набивного мяча из-за головы на даль­ность | 1 |  |  |
| 86 | Тести­рование виса на время | 1 |  |  |
| 87 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | 1 |  |  |
| 88 | Тести­рование прыжка в длину с места | 1 |  |  |
| 89 | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа со­гнувшись | 1 |  |  |
| 90 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 | 1 |  |  |
|  |  | 1 |  |  |
| 91 | Техника метания на точ­ность (разные предметы) | 1 |  |  |
| 92 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |  |
| 93 | Подвиж­ные игры для зала | 1 |  |  |
| 94 | Беговыеупражне­ния | 1 |  |  |
| 95 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | 1 |  |  |
| 96 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |  |  |
| 97 | Тести­рование метания мешочка (мяча) на даль­ность | 1 |  |  |
| 98 | Подвиж­ная игра «Хвости­ки» | 1 |  |  |
| 99 | Подвиж­ная игра «Воро­бьи - во­роны» | 1 |  |  |
| 100 | Бег на 1000 м | 1 |  |  |
| 101 | Подвижные игры | 1 |  |  |
| 102 | Подвижные игры | 1 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Организационно-методические указания | 1 |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |  |  |
| 4 | Тестирование челночного бега З х 10 м | 1 |  |  |
| 5 |  Способы метания мешочка (мяча) на даль­ность | 1 |  |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 7 | Пас и его значение для спор­тивных игр с мячом | 1 |  |  |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с разбега на резуль­тат | 1 |  |  |
| 11 | Контроль­ный урок по прыж­кам в длину с разбега | 1 |  |  |
| 12 | Контроль­ный урок по спор­тивной игре «Фут­бол» | 1 |  |  |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность | 1 |  |  |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |  |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с. | 1 |  |  |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  |  |
| 17 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа со­гнувшись | 1 |  |  |
| 18 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  |  |
| 19 | Подвижная игра «Пе­рестрелка | 1 |  |  |
| 20 | Футбольные упражнения | 1 |  |  |
| 21 | Футболь­ные уп­ражнения в парах | 1 |  |  |
| 22 | Подвижные игры | 1 |  |  |
| 23 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |  |  |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |  |  |
| 25 | Закаливание | 1 |  |  |
| 26 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 27 | Подвижные игры | 1 |  |  |
| 28 | Кувырок вперед  | 1 |  |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | 1 |  |  |
| 30 | Варианты выполне­ния кувыр­ка вперед | 1 |  |  |
| 31 | Кувырок назад | 1 |  |  |
| 32 | Кувырки | 1 |  |  |
| 33 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 34 | Стойка на голове | 1 |  |  |
| 35 | Стойка на руках | 1 |  |  |
| 36 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 37 | Вис | 1 |  |  |
| 38 | Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке | 1 |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку  | 1 |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |  |  |
| 41 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |  |  |
| 42 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 43 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | 1 |  |  |
| 44 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 45 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 46 | Лазанье по наклон­ной гимна­стической скамейке | 1 |  |  |
| 47 | Варианты вращения обруча | 1 |  |  |
| 48 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | 1 |  |  |
| 50 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 |  |  |
| 51 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 |  |  |
| 52 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |  |  |
| 53 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |  |  |
| 54 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |  |  |
| 55 | Попере­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 56 | Попере­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 57 | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 58 | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 59 | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 60 | Подъем «полу- елочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 |  |  |
| 61 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 |  |  |
| 62 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |  |  |
| 63 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |  |  |
| 64 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |  |  |
| 65 | Попере­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 66 | Попере­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 67 | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 68 | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 69 | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 70 | Подъем «полу- елочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 |  |  |
| 71 | Подъем «полу- елочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 |  |  |
| 72 | Подъем «полу- елочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 |  |  |
| 73 | Передви­жение и спускна лыжах «змейкой» | 1 |  |  |
| 74 | Передви­жение и спускна лыжах «змейкой» | 1 |  |  |
| 75 | Подвижная игра на лы­жах «Нака­ты» | 1 |  |  |
| 76 | Спуск на лыжахсо склона в низкой стойке | 1 |  |  |
| 77 | Прохожде­ние дистан­ции 1,5 км на лыжах | 1 |  |  |
| 78 | Контроль­ный урок по лыжной подготовке | 1 |  |  |
| 79 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 80 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 81 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 82 | Полоса препят­ствий | 1 |  |  |
| 83 | Усложнен­ная полоса препят­ствий | 1 |  |  |
| 84 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 85 | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | 1 |  |  |
| 86 | Игры с мячом | 1 |  |  |
| 87 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 88 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 89 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |  |  |
| 90 | Подвижная игра «Пио­нербол» | 1 |  |  |
| 91 | Волейбол как вид спорта | 1 |  |  |
| 92 | Подготовка к волей­болу | 1 |  |  |
| 93 | Контроль­ный урок по волей­болу | 1 |  |  |
| 94 | Броски набивно­го мяча способами «от груди» и «снизу» | 1 |  |  |
| 95 | Броски набивного мяча пра­вой и левой рукой | 1 |  |  |
| 96 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  |  |
| 97 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |  |  |
| 98 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  |  |
| 99 | Тестиро­вание под­тягивания на низкойпереклади­не из виса лежа со­гнувшись | 1 |  |  |
| 100 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с. | 1 |  |  |
| 101 | Знакомство с баскетбо­лом | 1 |  |  |
| 102 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность | 1 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры | 1 |  |  |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |  |  |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |  |  |
| 5 |  Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 7 | Техника паса в фут­боле | 1 |  |  |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |  |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | 1 |  |  |
| 11 | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега | 1 |  |  |
| 12 | Контроль­ный урок по футболу | 1 |  |  |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |  |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |  |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | 1 |  |  |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  |  |
| 17 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний | 1 |  |  |
| 18 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  |  |
| 19 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 20 | Броски мяча в па­рах на точ­ность | 1 |  |  |
| 21 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 22 | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны | 1 |  |  |
| 23 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |  |  |
| 24 | Броски и ловля мяча | 1 |  |  |
| 25 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |  |  |
| 26 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 27 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |  |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | 1 |  |  |
| 30 | Зарядка | 1 |  |  |
| 31 | Кувырок назад | 1 |  |  |
| 32 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 33 | Стойка на голове и руках | 1 |  |  |
| 34 | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека | 1 |  |  |
| 35 | Гимнасти­ческие уп­ражнения | 1 |  |  |
| 36 | Висы | 1 |  |  |
| 37 | Лазанье по гимна­стической стенке и висы | 1 |  |  |
| 38 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |  |  |
| 41 | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен» | 1 |  |  |
| 42 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 43 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | 1 |  |  |
| 44 | Упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч» | 1 |  |  |
| 45 | Подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове» | 1 |  |  |
| 46 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 47 | Вращение обруча | 1 |  |  |
| 48 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | 1 |  |  |
| 50 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми | 1 |  |  |
| 51 | Попере­менный и одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 52 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 53 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 54 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 55 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 56 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 |  |  |
| 57 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 |  |  |
| 58 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | 1 |  |  |
| 59 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | 1 |  |  |
| 60 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |  |  |
| 61 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |  |  |
| 62 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |  |  |
| 63 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 64 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 65 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 66 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |  |  |
| 67 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |  |  |
| 68 | Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах | 1 |  |  |
| 69 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |  |  |
| 70 | Полоса препят­ствий | 1 |  |  |
| 71 | Усложнен­ная полоса препят­ствий | 1 |  |  |
| 72 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 73 | Прыжок в высоту способом «переша­гивание» | 1 |  |  |
| 74 | Физкульт­минутка | 1 |  |  |
| 75 | Зна­комство с опорным прыжком | 1 |  |  |
| 76 | Опорный прыжок | 1 |  |  |
| 77 | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку | 1 |  |  |
| 78 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |  |  |
| 79 | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | 1 |  |  |
| 80 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |  |  |
| 81 | Волейбольные упражне­ния | 1 |  |  |
| 82 | Контроль­ный урок по волей­болу | 1 |  |  |
| 83 | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | 1 |  |  |
| 84 | Броски набивного мяча правой и ле­вой рукой | 1 |  |  |
| 85 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  |  |
| 86 | Тести­рование наклона из положения стоя | 1 |  |  |
| 87 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  |  |
| 88 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима | 1 |  |  |
| 89 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30с | 1 |  |  |
| 90 | Баскет­больные упражне­ния | 1 |  |  |
| 91 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |  |
| 92 | Спортив­ная игра «Баскет­бол | 1 |  |  |
| 93 | Беговые упражне­ния | 1 |  |  |
| 94 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 95 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |  |  |
| 96 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 97 | Футболь­ные уп­ражнения | 1 |  |  |
| 98 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |  |  |
| 99 | Бег на 1000 м | 1 |  |  |
| 100 | Спортив­ные игры | 1 |  |  |
| 101 | По­движные и спортив­ные игры | 1 |  |  |
| 102 | По­движные и спортив­ные игры | 1 |  |  |