****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (2-4 классы)**

Данная рабочая программ разработана в соответствии с основным положением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И.Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.; Просвешение)

**Общая характеристика предмета**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка, и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП),физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

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

**Задачи обучения:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному
* и социальному развитию, успешному обучению;

 **•** формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

 **•** овладение школой движений

* развитие координационных(точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временны и силовых параметров движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные,скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей.
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* 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;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

 Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

 Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств качеств, соблюдение гигиенических норм.

 Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

• концепции духовно-нравственного развития воспитания личности гражданина;

• Законе РФ «Об образовании»;

• Федеральном законе « О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г;

• примерной программе начального общего образования;

**ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На курс «Физическая культура» (2 класс 102 ч, 3 класс – 102ч -3 ч/ нед). 4 класс - согласно учебному плану МКОУ «Шиверская школа» на 2016-17 учебный год 2 часа физической культуры из обязательной части, 1 час в неделю реализуется за счет внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

 В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися предметных результатов по физической культуре.

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

 овладение умением организовывать ( оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

 формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

 по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки). Вести дневник самоконтроля, рассказать 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 соблюдение питьевого режима, правила спортивной игры волейбол.

 по разделу «*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 препятствия, 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 завесом 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;

 по разделу «*Легкая атлетика*» - технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 \*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;

 по разделу «*Лыжная подготовка»* - передвигаться 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 «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

 по разделу «*Подвижные 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, ведение 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 быстро», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежка 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).

**Содержание учебных часов по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема  | Кол-во часов | Кол-во контрольных работ |
| Знание о физической культуре | 4 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 29 | 8 |
| Легкая атлетика | 25 | 12 |
| Лыжная подготовка | 12 | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | 32 | 2 |
| Общее количество часов | 102 | 25 |

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

***Библиотечный фонд:***

* стандарт начального общего образования по физической культуре;
* примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1-4 классы);
* рабочие программы по физической культуре;
* учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха;
* методические издания по физической культуре для учителей;

 **Демонстративный материал:**

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности ;
* плакаты методические;
* портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения;

 **Технические средства:**

 **•** телевизор с универсальной приставкой;

 • аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;

 • мегафон;

 • экран на штативе или навесной;

 • цифровая видеокамера.

 Учебно - практическое и учебно – лабораторное оборудование:

 • стенка гимнастическая;

 • бревно гимнастическое напольное;

 • скамейки гимнастические;

 • перекладина гимнастическая;

 • канат для лазанья;

 • комплекс навесного оборудования (мишени, перекладины);

 • маты гимнастические;

 • мячи набивные (1кг);

 • мячи массажные;

 • скакалки гимнастические;

 • мячи малые (резиновые, теннисные);

 • палки гимнастические;

 • обручи гимнастические;

 • кольца пластмассовые разного размера;

 • резиновые кольца;

 • планка для прыжков в высоту;

 • стойки для прыжков в высоту;

 • рулетка измерительная (10 м,50 м);

 • щиты с баскетбольными кольцами;

 • большие мячи (резиновые, баскетбольные)

 • стойки волейбольные;

 • сетка волейбольная;

 • мячи средние резиновые;

 • гимнастические кольца;

 • аптечка медицинская

**Календарно-тематическое планирование 2 класс (102 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
|  **Легкая атлетика - 10 часов.**  |  |
| 1 | Как сохранить и укрепить здоровье? | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  |  |  |
| 2 | Бег коротким, средним и длинным шагом. | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. |  |  |
| 3 | Бег из разных исходных положений | Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.  |  |  |
| 4 | Высокий старт с последующим ускорением | Знать технику выполнения высокого старта и финиша.Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. |  |  |
| 5 | Челночный бег 3х10м.*Ходьба, бег, прыжки,*  | Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.  |  |  |
| 6 | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».  | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры  |  |  |
| 7 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты |  |  |
| 8 | Прыжки по разметкам. Многоскоки.*Режим дня и личная гигиена* | Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены. |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки» | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. |  |  |
| 10 | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. |  |  |
|  **Подвижные игры -18 часов.**  |  |
| 11 | Игра «К своим флажкам». | Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. |  |  |
| 12 | Игра «Змейка» | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). |  |  |
| 13 | Игра «Не оступись» | Связь физических качеств с физическим развитием. |  |  |
| 14 | Игра «Точно в мишень»*Правила организации и проведения игр.* | Правила проведения закаливающих процедур. |  |  |
| 15 | Игра «Пятнашки».Комбинированные эстафеты | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. |  |  |
| 16 | Игра «Пингвины с мячом». | Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр. |  |  |
| 17 | Игра «Бой петухов» | Знать упражнения на формирования правильной осанки. |  |  |
| 18 | Игра «У медведя во бору»Эстафеты с мячом | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность. |  |  |
| 19 | Игра «Быстро по местам».  | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.  |  |  |
| 20 | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. |  |  |
| 21 | Игра «Рыбки». | Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС. |  |  |
| 22 | Игра «Не урони мешочек». | Физические упражнениях и их влияние на развитие физических качеств. |  |  |
| 23 | Игра «Третий лишний» | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр |  |  |
| 24 | Игра «Салки-догонялки»Встречная эстафета | Знать правила организации и проведения подвижных игр..  |  |  |
| 25 | Игра «Волк во рву» | Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. |  |  |
| 26 | Игра «Альпинисты» |  Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. |  |  |
| 27 | Игра «Кто быстрее» | Выполнять правила подвижной игры |  |  |
| 28 | Игра «Через холодный ручей» | Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики- 18 часов** |
| 29 | Построение в шеренгу и в колону.Игра «Становись-разойдись» | . Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики |  |  |
| 30 | Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте.Игра «Смена мест» | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. |  |  |
| 31 | Перекаты в группировке | Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики |  |  |
| 32 | Кувырок вперед.Игра «Раки» | Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики |  |  |
| 33 | Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед. | Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики |  |  |
| 34 | Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | Правила техники безопасности |  |  |
| 35 | «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке» | Влияние физических упражнений на развитие гибкости |  |  |
| 36 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  |  |
| 37 | Закрепление. Акробатическая комбинация.  | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки |  |  |
| 38 | Передвижение по гимнастической стенке. | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |  |  |
| 39 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания | Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазания и перелезания. |  |  |
| 40 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности |  |  |
| 41 | Лазание по канату. Игра «Змейка». | Комплексы упражнений на развитие физических качеств |  |  |
| 42 | Закрепление. Лазание по канату. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности |  |  |
| 43 | Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди безшумно». | Ходьба с изменяющимся темпом и длиной шага |  |  |
| 44 | Упражнения на равновесие*Измерение длины и массы тела.* | Комплексы упражнений на развитие координации |  |  |
| 45 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности |  |  |
| 46 | Танцевальные упражнения.*Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.* | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности |  |  |
| **Лыжная подготовка - 21 час** |  |
| 47 | Передвижение в колонне с лыжами.*Правила поведения на уроках лыжной подготовки.* | Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время |  |  |
| 48 | Передвижение ступающим шагом | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила техники безопасности. |  |  |
| 495051 | Скользящий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота». | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.  |  |  |
| 5253 | Скользящий шаг с палками.Игра «На буксире» | Выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом. |  |  |
| 54 | Повороты переступанием на месте | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. |  |  |
| 5556 | Повороты переступанием в движении | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |  |  |
| 57 | Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки» | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |  |  |
| 58 | Спуски в основной стойке | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. |  |  |
| 59 | Подъёмы ступающим шагом.  | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. |  |  |
| 6061 | Подъемы скользящим шагом | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. |  |  |
| 6263 | Подъем и спуски под уклон.  | Техника спусков и подъемов |  |  |
| 6465 | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |  |  |
| 66 | Передвижение на лыжах до 1,5 км.  | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  |  |
| 67 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики- 3 часа** |
| 68 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |  |  |
| 69 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности |  |  |
| 70 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры- 21час** |
| 71 | Бросок и ловля мяча на месте.*Упражнения для формирования правильной осанки.* | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. |  |  |
| 72 | Ведение мяча на месте.*Правила поведения на уроках физической культуры.* | Осваивать технические действия основ спортивных игр. |  |  |
| 73 | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. |  |  |
| 74 | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. |  |  |
| 75 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. |  |  |
| 76 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 77 | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. |  |  |
| 78 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |  |  |
| 79 | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. |  |  |
| 808182 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |  |  |
| 83 | Удар по неподвижному мячу с места | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 84 | Удар по катящемуся мячу | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. |  |  |
| 85 | Удар по мячу с одного – двух шагов | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |  |  |
| 86 | Игра «Точная передача» | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |  |  |
| 8788 | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 89 | Игра «Охотники и утки» | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. |  |  |
| 90 | Игра «Выстрел в небо» | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |  |  |
| 91 | Игра «Брось-поймай» | Правила проведения подвижных игр во время занятий. |  |  |
| **Легкая атлетика - 11часов** |  |
| 92 | Ходьба и бег с изменением темпа | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.Формировать потребности к ЗОЖ. |  |  |
| 93 | Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». | Правила и технику выполнения челночного бега |  |  |
| 94 | Бег 30 м.Игра «Пятнашки» ,бег на скорость  | Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять;  |  |  |
| 95 | Бег с эстафетной палочкой | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой |  |  |
| 96 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением |  |  |
| 97 | Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».  | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги |  |  |
| 98 | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег | Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость. |  |  |
| 99 | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. |  |  |
| 100 | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. |  |  |
| 101 | Метание мяча на дальность | Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. |  |  |
| 102 | Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО** - **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (3 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Виды деятельности**  | **Дата**  |
| план | факт |
|  |
| 1 | Организационно - методические требования на уроках физической культуры | Организационно - методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики |  |  |
|  |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки», и «Салки – дай руку» |  |  |
| 3 | Техника челночного бега | Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики» |  |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3×10 м | Разминка в движении, Тестирование челночного бега 3×10 м, подвижная игра «Собачки ногами» |  |  |
| 5 | Способы метания мешочка (мяча)на дальность | Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстро» |  |  |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность  | Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачка ногами» |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом | Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол» |  |  |
|  |  |
| 8 | Спортивная игра «Футбол» | Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол» |  |  |
|  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега  | Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол» |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с разбега на результат | Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами» |  |  |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол» |  |  |
| 12 | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» | Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол |  |  |
|  |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность  | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Выщибалы» |  |  |
|  |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи» |  |  |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Разминка направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи» |  |  |
|  |
| 16 | Прыжки в длину с места | Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву» |  |  |
|  |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву» |  |  |
| 18 | Тестирование виса на время | Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом» |  |  |
|  |
| 19 | Подвижная игра «Перестрелка» | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка»  |  |  |
| 20 | Футбольные упражнения | Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка» |  |  |
| 21 | Футбольные упражнения в парах | Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место» |  |  |
| 22 | Различные варианты футбольных упражнений в парах | Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место» |  |  |
| 23 | Подвижная игра «Осада города» | Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города» |  |  |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах | Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города» |  |  |
|  |
| 25 | Закаливание  | Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель» |  |  |
|  |
| 26 | Ведение мяча | Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «Подвижная цель» |  |  |
| 27 | Подвижные игры | Разминка в движении, 2-3 подвижные игры. Подведение итогов четверти |  |  |
|  |
| 28 | Кувырок вперед | Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка» |  |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие |  |  |
| 30 | Варианты выполнения кувырка вперед | Разминка на матах с резиновыми кольцами. Варианты выполнения кувырка вперед. Игровое упражнение на внимание |  |  |
| 31 | Кувырок назад | Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка» |  |  |
| 32 | Кувырки  | Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле» |  |  |
| 33 | Круговая тренировка | Разминка с массажным мячом, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле» |  |  |
| 34 | Стойка на голове | Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты» |  |  |
| 35 | Стойка на руках | Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты» |  |  |
| 36 | Круговая тренировка | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и руках, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки» |  |  |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелазание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка – защитница» |  |  |
| 38 | Лазание и перелазание по гимнастической стенке | Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелазание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка – защитница» |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия» |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия» |  |  |
| 41 | Лазание по канату в три приема | Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен» |  |  |
| 42 | Круговая тренировка  | Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен» |  |  |
| 43 | Упражнения на гимнастическом бревне | Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель» |  |  |
| 44 | Упражнения на гимнастических кольцах | Разминка. Направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» |  |  |
| 45 | Круговая тренировка | Разминка в движении, комбинация на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками» |  |  |
| 46 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | Разминка в движении, лазание по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка – защитница» |  |  |
| 47 | Варианты вращения обруча | Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове» |  |  |
| 48 | Круговая тренировка | Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры |  |  |
|  |
| 49 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | Организационно – методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах и без лыжных палок |  |  |
| 50 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них |  |  |
| 51 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без палок |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход на лыжах | Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах |  |  |
| 53 | Одновременный двухшажный ход на лыжах | Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах |  |  |
| 54 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах |  |  |
| 55 | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» торможение «плугом» |  |  |
| 56 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой» различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке |  |  |
| 57 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой» подвижная игра «Накаты» |  |  |
| 58 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке |  |  |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке | Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой» спуск со склона в низкой стойке  |  |  |
|  |
| 61 | Игры для формирования правильной осанки «Замри» и «Исправить осанку» | Организационно – методические требования на уроках подвижных игр |  |  |
| 62 | Общеразвивающие игры «Отгадай чей голосок», «Космонавты» | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижные игры «Отгадай, чей голосок», «Космонавты» |  |  |
| 63 | Игры со скакалками «Зеркало» и «Алфавит» | Разминка, прыжки, броски и ловля мяча, |  |  |
| 64 | Подвижная игра «Забегалы» | Разминка, работа в парах, тройках. |  |  |
| 65 | Игры с прыжками «Прыжки по кочкам» и «Прыжки под микроскопом» | Разминка в парах, с мячами |  |  |
| 66 | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Метко в цель» «Передача мячей в колоннах» | Техника движения руками и ногами при ловле и передаче мяча |  |  |
| 67 | Игры с лазанием и перелазанием «Поезд» и «Альпинисты» | Разминка в движении, работа в тройках» |  |  |
| 68 | Игры на развитие внимания «Копна-тропинка кочки» | Разминка с гимнастическими палками, работа в парах |  |  |
| 69 | Подвижная игра «Двенадцать палочек» | Разминка в движении, работа с мячами  |  |  |
| 70 | Игры на занятиях в зимний период Подвижная игра:«Попади снежком в цель» | Разминка в движении, работа в парах |  |  |
|  |
| 71 | Полоса препятствий | Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка» |  |  |
| 72 | Усложненная полоса препятствий | Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Совушка» |  |  |
| 73 | Прыжок в высоту с прямого разбега | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями» |  |  |
| 74 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями» |  |  |
| 75 | Прыжок в высоту спиной вперед | Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Штурм» |  |  |
| 76 | Прыжки на мячах хопах | Разминка в парах с мячами- хопами, прыжки на мячах хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах» |  |  |
|  |
| 77 | Эстафеты с мячом | Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами – хопами |  |  |
| 78 | Подвижные игры | Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти |  |  |
|  |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку | Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку» |  |  |
| 80 | Подвижная игра «Пионербол» | Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку |  |  |
|  |
| 81 | Волейбол как вид спорта | Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол» |  |  |
|  |
| 82 | Подготовка к волейболу | Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол» |  |  |
| 83 | Контрольный урок по волейболу | Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол» |  |  |
|  |
| 84 | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» подвижная игра «Точно в цель» |  |  |
| 85 | Броски набивного мяча левой и правой рукой | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель» |  |  |
|  |
| 86 | Тестирование виса на время | Разминка с мячом в движении, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч» |  |  |
| 87 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Разминка с мячом, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч» |  |  |
|  |
| 88 | Тестирование прыжка в длину | Разминка направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол»  |  |  |
|  |
| 89 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол» |  |  |
| 90 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с  | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. спортивная игра «Гандбол» |  |  |
|  |
| 91 | Знакомство с баскетболом | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» |  |  |
|  |
| 92 | Тестирование метания мяча на точность | Разминка с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол» |  |  |
|  |
| 93 | Спортивная игра «Баскетбол» | Разминка в движении с мячом. броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» |  |  |
|  |
| 94 | Беговые упражнения | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов» |  |  |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Командные хвостики» |  |  |
| 96 | Тестирование челночного бега 3×10 м | Беговая разминка, тестирование челночного бега 3×10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» |  |  |
| 97 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Круговая охота» |  |  |
|  |
| 98 | Спортивная игра «Футбол» | Разминка в движении, подвижная игра «Собачки ногами», спортивная игра «Футбол» |  |  |
| 99 | Подвижная игра «Флаг на башне» | Разминка в движении, подвижная игра «Флаг на башне», «Собачки ногами» |  |  |
|  |
| 100 | Бег на 1000 м | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивна игра «Футбол» |  |  |
|  |
| 101 | Спортивные игры | Беговая разминка, спортивные игры, спортивная игра «Марш с закрытыми глазами» |  |  |
| 102 | Подвижные и спортивные игры | Беговая разминка, подвижные и спортивные игры, подведение итогов |  |  |

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (4 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Виды деятельности**  | **Дата**  |
| **план** | **факт** |
| **Знание о физической культуре** |
| 1 | Организационно - методические требования на уроках физической культуры | Организационно - методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики» |  |  |
| **Легкая атлетика** |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |  Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки», и «Салки – дай руку» |  |  |
| 3 |  Челночный бег |  Беговая разминка , челночный бег, подвижная игра «Флаг на башне»  |  |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3×10 м | Беговая разминка, тестирование челночного бега 3×10 м, подвижная игра «Колдунчики» |  |  |
| 5 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстро» |  |  |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность  | Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега подвижная игра «Колдунчики» |  |  |
| **Знания о физической культуре** |
| 7 |  Техника паса в футболе | Разминка в движении, техника паса в футболе спортивная игра «Собачки ногами» |  |  |
| Подвижные и спортивные игры |
| 8 | Спортивная игра «Футбол» | Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол» |  |  |
| **Легкая атлетика** |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол» |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат | Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол» |  |  |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки» |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 12 | Контрольный урок по футболу | Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол» |  |  |
| **Легкая атлетика** |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность  | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Выщибалы» |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка» |  |  |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Разминка направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка» |  |  |
| **Легкая атлетика** |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | разминка направлена на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву» |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 17 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы» |  |  |
| 18 | Тестирование виса на время | Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы» |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 19 | Броски и ловля мяча в парах | Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки»  |  |  |
| 20 | Броски мяча в парах на точность | Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки» |  |  |
| 21 | Броски и ловля мяча в парах | Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны» |  |  |
| 22 | Броски и ловля мяча в парах у стены | Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны» |  |  |
| 23 | Подвижная игра «Осада города» | Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города» |  |  |
| 24 | Броски и ловля мяча | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города» |  |  |
| **Знания о физической культуре** |
| 25 | упражнения с мячом | Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм» |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 26 | Ведение мяча | Разминка с мячом, варианты ведение мяча, подвижная игра «Штурм» |  |  |
| 27 | Подвижные игры | Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 28 | Кувырок вперед | Разминка на матах, кувырок вперед с места и стрех шагов, подвижная игра «Удочка» |  |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка» |  |  |
| **Знания о физической культуре** |
| 30 | Зарядка | зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле» |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 31 | Кувырок назад | Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»» |  |  |
| 32 | Круговая тренировка | Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание |  |  |
| 33 | Стойка на голове и руках | Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты» |  |  |
| **Знания о физической культуре** |
| 34 | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты» |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 35 | Гимнастические упражнения  | Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание |  |  |
| 36 | Висы  | Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян» |  |  |
| 37 | Лазанье по гимнастической стенке и висы | Разминка гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом» |  |  |
| 38 | Круговая тренировка  | разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка» |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия» |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия» |  |  |
| 41 | Лазание по канату в два приема | Разминка со скакалкой, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен» |  |  |
| 42 | Круговая тренировка  | Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами» |  |  |
| 43 | Упражнения на гимнастическом бревне | Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч» |  |  |
| 44 | Упражнения на гимнастических кольцах | Разминка на скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, подвижная игра «Салки и мяч» |  |  |
| 45 | Махи на гимнастических кольцах | Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» |  |  |
| 46 | Круговая тренировка | Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по накланной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» |  |  |
| 47 | Вращение обруча | Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса» |  |  |
| 48 | Круговая тренировка | Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках, круговая тренировка, подвижные игры |  |  |
| **Лыжная подготовка** |
| 49 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | Организационно – методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах и без лыжных палок |  |  |
| 50 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием |  |  |
| 51 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком |  |  |
| 52 | Попеременный одношажный шажный ход на лыжах | Попеременный и одновременный двухшажный Попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона лыжне |  |  |
| 53 | Одновременный одношажный ход на лыжах | Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне. |  |  |
| 54 | Подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах  | Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке |  |  |
| 55 | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона основной стойке, торможение «плугом» |  |  |
| 56 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой» |  |  |
| 57 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты» |  |  |
| 58 | Подвижная игра на лыжах«Подними предмет» | Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра «Накаты», подвижная игра на лыжах«Подними предмет» |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | Прохождение дистанции 2 км на лыжах, катание со склона в низкой стойке, свободное катание |  |  |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке | Лыжные ходы, передвижение на лыжах, «змейкой», подъем на склон «лесенкой» спуск со склона в низкой стойке, спуск с упражнением «Подними предмет», торможение плугом»  |  |  |
| **Подвижные игры** |
| 61 | Игры для формирования правильной осанки «Замри» и «Исправить осанку» | Организационно – методические требования на уроках подвижных игр |  |  |
| 62 | Общеразвивающие игры «Отгадай чей голосок», «Космонавты» | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижные игры «Отгадай, чей голосок», «Космонавты» |  |  |
| 63 | Игры со скакалками «Зеркало» и «Алфавит» | Разминка, прыжки, броски и ловля мяча, |  |  |
| 64 | Подвижная игра «Забегалы» | Разминка, работа в парах, тройках. |  |  |
| 65 | Игры с прыжками «Прыжки по кочкам» и «Прыжки под микроскопом» | Разминка в парах, с мячами |  |  |
| 66 | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Метко в цель» «Передача мячей в колоннах» | Техника движения руками и ногами при ловле и передаче мяча |  |  |
| 67 | Игры с лазанием и перелазанием «Поезд» и «Альпинисты» | Разминка в движении, работа в тройках» |  |  |
| 68 | Игры на развитие внимания «Копна-тропинка кочки» | Разминка с гимнастическими палками, работа в парах |  |  |
| 69 | Подвижная игра «Двенадцать палочек» | Разминка в движении, работа с мячами  |  |  |
| 70 | Игры на занятиях в зимний период Подвижная игра: «Попади снежком в цель» | Разминка в движении, работа в парах |  |  |
| **Легкая атлетика** |
| 71 | Полоса препятствий | Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка» |  |  |
| 72 | Усложненная полоса препятствий | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка» |  |  |
| 73 | Прыжок в высоту с прямого разбега | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями» |  |  |
| 74 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением» |  |  |
| **Знания о физической культуре** |
| 75 | Физкультминутка | Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением» |  |  |
|  |
| 76 | Знакомство с опорным прыжком | Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка» |  |  |
| 77 | Опорный прыжок  | Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хопах» |  |  |
| 78 | Контрольный урок по по опорному прыжку | Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку | Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку» |  |  |
| 80 | Подвижная игра «Пионербол» | Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку |  |  |
| 81 | Упражнения с мячом | Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол» |  |  |
| 82 | Волейбольные упражнения | Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол» |  |  |
| 83 | Контрольный урок по волейболу | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол» |  |  |
| **Легкая атлетика** |
| 84 | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и « из-за головы»  | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель» |  |  |
| 85 | Броски набивного мяча левой и правой рукой | Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель» |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 86 | Тестирование виса на время | Разминка с гимнастическими палками тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч» |  |  |
| 87 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона вперед из положения стоя,  |  |  |
|  |
| 88 | Тестирование прыжка в длину сместа | Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол»  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 89 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол» |  |  |
| 90 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с  | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. спортивная игра «Баскетбол» |  |  |
|  |
| 91 | Баскетбольные упражнения | Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» |  |  |
| **Легкая атлетика** |
| 92 | Тестирование метания малого мяча на точность | Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол» |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 93 | Спортивная игра «Баскетбол» | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» |  |  |
| **Легкая атлетика** |
| 94 | Беговые упражнения | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики» |  |  |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч» |  |  |
| 96 | Тестирование челночного бега 3×10 м | Беговая разминка, тестирование челночного бега 3×10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» |  |  |
| 97 | Тестирование метания мешочка на дальность | Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне» |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 98 | Футбольные упражнения |  Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол» |  |  |
| 99 | Спортивная игра «Футбол» | Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол» |  |  |
| **Легкая атлетика** |
| 100 | Бег на 1000 м | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивна игра «Футбол» |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 101 | Спортивные игры | Разминка в движении, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки |  |  |
| 102 | Подвижные и спортивные игры | Беговая разминка, подвижные и спортивные игры, подведение итогов четверти и года |  |  |