Приложение № 13 к основной
общеобразовательной программе
-образовательной программе
начального общего образования
МБОУ СОШ с.Романово

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
1-4 классы

1.Пояснительная записка

Рабочая программа начальной школы.
Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

. **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		I	II	III	IY
1	2	3	4	5	6
1	**Базовая часть**	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	19	21	21	21
2	**Вариативная часть**	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	итого	99	102	102	102

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах

Уровень физической подготовленности

1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

места, см						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5

старта, с						
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Содержание курса

1 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.

Способы физкультурной 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.

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).

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.

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.

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования

физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

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

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

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

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».

Тематическое планирование
1, 3 класс

Тема урока	*Тип и номер урока*	*Элементы содержания*	*Требования к уровню подготовки обучающихся*	*Вид контроля*	*Дата проведения*	
					план	*факт*
		Лёгкая атлетика 11 часов.				
Ходьба и бег (5ч)	Вводный 1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Общеразвивающие упражнения. Значение физической культуры.	***Знать*** правила Т.Б. ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)	Текущий		
	Изучение нового материала 2	Ходьба под счёт. Обучение технике бега.. Подвижная игра «Вызов номеров».понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	***Знать*** понятие «короткая дистанция». ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)	Текущий		
	Комбинированный 3	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Короткие дистанции.. Бег с ускорением с высокого старта. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.)	Текущий		
	Комбинированный					

	4					
	Комбинированный 5	Разновидности ходьбы. . ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Игры с мячами. Обучение технике прыжков . Подвижная игра «Вызов номеров».	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе , беге и в прыжках	Текущий		
Прыжки (3ч)	Изучение нового материала 6	Теория. Олимпийское движение. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	***Знать:*** историю олимпийского движения, символику олимпиад.	текущий		
	Комбинированный 7	Обучение технике прыжков. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий		
	Комбинированный 8	Преодоление препятствий: гимн. скамейка. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги, преодолевать препятствия	Текущий		
Координационные способности(3ч) Кроссовая подготовка	Изучение нового материала 9	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10 м.. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в упражнениях на координацию.	Текущий		
	Изучение нового материала 10	Кроссовая подготовка. Обучение технике бега по пересеченной местности. 500 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в беге по пересеченной местности	Текущий		
	Комбинированный 11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность и в цель с места из различных положений.	Текущий		
		Развитие физических качеств 20 часов.				
	Изучение нового материала 12	Обучение технике прыжков в длину с места. Силовые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках	Текущий		

	Совершенствования 13	ОРУ. Прыжки в длину. Игры с прыжками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с прыжками.	Текущий		
	Совершенствования 14	ОРУ. Игры с прыжками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с прыжками.	Текущий		
	Совершенствования 15	ОРУ. Упражнения на развитие ловкости Игры «Салки!», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие ловкости.	***Уметь:*** играть в подвижные игры на ловкость.	Текущий		
	Совершенствования 16	ОРУ. Развитие силовых способностей. Обучение технике отжимания от скамейки	***Уметь:*** выполнять правильно движения при отжимании	Текущий		
	Совершенствования 17	ОРУ. Развитие мышц брюшного пресса. Подъем туловища из положения лежа.	***Уметь:*** выполнять правильно движения.	Текущий		
	Совершенствования 18	ОРУ. Прыжки в высоту с разбега. Техника прыжков в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** выполнять правильно движения при прыжках в высоту	Текущий		
	Совершенствования 19	ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения у гимнастической стенки. Игры на развитие гибкости.	***Уметь:*** выполнять правильно упражнения на гибкость	Текущий		
	Совершенствования 20	ОРУ. Развитие силовых способностей. Упражнения с отягощениями. Игры на развитие силы.	***Уметь:*** выполнять правильно движения в упражнениях на развитие силы	Текущий		
	Изучение нового материала 21	ОРУ. Волейбол. Техника безопасности в игре волейбол. Перемещения, стойки, повороты. Игры с ловлей и бросками мячей.	***Уметь:*** правильно перемещаться на площадке.	Текущий		
	Совершенствования 22	ОРУ. Передачи мяча в парах. Ловля и передача мяча. Игра «Передай мяч капитану».	***Уметь:*** правильно ловить и передавать мяч.	Текущий		
	Комплексный 23	ОРУ. Элементы волейбола. Броски мяча на дальность и в цель. Игры с передачами мяча.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с метанием мячей.	Текущий		
	Совершенствования 24	ОРУ. Обучение технике паса. Работа в парах. Игра «Пятнашки», «Зайчик». Эстафеты. Развитие ловкости.	***Уметь:*** выполнять правильно движения при ловле и передаче мячей	Текущий		
	Совершенствования 25	ОРУ. Подвижные игры «Третий лишний», «Салки», «Вышибалы».	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий		

	Комплексный 26	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Теку щий		
	Совершенство вания 27	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Теку щий		
	Совершенство вании 28 29 Комплексный	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
	Совершенство вания 30 Совершенство вания 31	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. **Гимнастика 17 часов.**	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
Акробатика. Строевые упражнения 6 часов.	Изучение нового материала 32	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей.	***Знать:*** Т.Б. на гимнастике. ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий		
	Комплексный 33	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий		
	Комплексный 34 Комплексный 35	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий		
	Комплексный 36 Комплексный 37	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущи й		

Равновесие. Строевые упражнения 6 часов.	Изучение нового материала 38 Комплексный 39	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
	Комплексный 40	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
	Совершенствования 41	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
	Совершенствования 42	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
	Совершенствования 43	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». *Развитие* координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
Опорный прыжок, лазание 5 часов.	Изучение нового материала 44, 45 Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Комплексный 46	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Теку щий		
	Комплексный 47	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Сфетофор». Развитие силовых способностей.	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		

	Комплексный 48	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
Лыжная подготовка 19 часов.		**Лыжная подготовка 19 часов.**				
	Изучение нового материала 49	Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим. Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Разучить технике ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
	Комплексный 50	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь. Научить обучению ступающим шагом. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
	Комплексный 51	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся. Закрепить обучение ступающему шагу. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
	Комплексный 52	Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
	Комплексный 53	Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо и влево) Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		

	Комплексный 54	Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
	Комплексный 55	Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
	Совершенство вания 56	Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
	Совершенство вания 57	Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
	Совершенство вания 58	Совершенствовать технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске). Пройти дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью. Различные эстафеты на совершенствования скользящего шага.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		

	Совершенствования 59	Совершенствовать технику подъемов и спусков. Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей полок (или касанием плеча следующего). Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача: определить первых на финише.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
	Совершенствования 60	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Повторить эстафету с поворотами Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
	Совершенствования 61	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки) Провести игру «Смелее с горки».	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
	Совершенствования 62	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
	Совершенствования 63	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
	Совершенствования 64	Разминка: эстафета с этапом до 50м (2 – 3 раза). Провести соревнования на дистанцию 500м с раздельным стартом через 10 – 20 сек.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
	Совершенствования 65	Провести свободное катание с горки. Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
	Совершенствования 66	Провести свободное катание с горки. Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
	Совершенствования 67	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.		Текущий		

Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа.	Изучение нового материала 68, 69 Совершенство ва-ния	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	***Знать:*** ТБ на баскетболе. ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр.	Текущий		
	Совершенство ва-ния 70, 71 Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр.	Текущий		
	Совершенство ва-ния 72, 73 Совершенство ва-ния	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр.	Текущий		
	Совершенство ва-ния 74, 75 Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр.	Текущий		
	Совершенство ва-ния 76, 77 Совершенство ва-ния	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенство ва-ния 78, 79 Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенство ва-ния 80, 81 Совершенство ва-ния	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенство ва-ния 82, 83 Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

	Комплексный 84, 85 Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный 85, 87 Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный 88, 89 Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
		Лёгкая атлетика 10 часов.				
Ходьба и бег 4 часа.	Комплексный 90, 91 Комплексный	ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	***Знать:*** правила ТБ ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	Текущий		
	Комплексный 92, 93 Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ноч». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	Текущий		
Прыжки 3 часа.	Комплексный 94	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	***Уметь:*** правила выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Текущий		
	Комплексный 95	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	Текущий		
	Комплексный 96	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	Текущий		

Метание мяча 3 часа.	Комплексный 97	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из разных положений; метание в цель.	Текущий		
	Комплексный 98	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на	Текущий		
	Комплексный 99	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	дальность с места из различных положений; метание в цель; метание набивного мяча из различных положений	Текущий		

Тематическое планирование 2,4 класс

Тема урока	***Тип и номер урока***	***Элементы содержания***	***Требования к уровню подготовки обучающихся***	***Вид контроля***	***Д\З***	***Дата проведения***	
						план	***факт***
		Лёгкая атлетика 13 часов					

Ходьба и бег 5 часов.	Вводный 1	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Значение физической культуры. ОРУ.	***Уметь:*** правильно выполнять упражнения разминки.	Текущий	**Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 12 Дев. 20**		
	Комплексный 2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Короткие дистанции. Бег с ускорением (30м). . Развитие скоростных способностей.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до30м)	Текущий	Подтягивание из виса лежа Мал .6 Дев. 5		
	Комплексный 3 Комплексный 4	Обучение технике высокого старта. Бег с ускорением (30м). игра «Пустое место» ОРУ. Контрольный бег 30 метров. Игры с элементами соревнований.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до30м)	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 4 Дев. 2		
	Комплексный 5	Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением (60м). Контрольный бег 60 метров. Восстановительный бег	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью (до60м)	Текущий			
Координация, кроссовая подготовка 5часа.	Изучение нового материала 6	Подвижные игры на развитие ловкости и координации «Пятнашки», «Цепи кованы»	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в беге со смещением направления	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 125 Дев.115		
	Комплексный 7	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Челночный бег.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в беге по пересеченной местности.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 9 Дев. 7		
	Комплексный 8	Преодоление препятствий. Гимн. скамейка, шведская стенка. Игра «Коллективные пятнашки», «Узелок».	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в играх на координацию.	Текущий			

	Изучение нового материала 9	Развитие координации. Челночный бег 3х 10 метров. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в бег с изменением направления.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 5 Дев. 5		
	Комплексный 10	Кроссвая подготовка. Бег по пересеченной местности 500 метров. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в беге по пересеченной местности	Текущий	**Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 14 Дев. 22**		
	Комплексный 11	Развитие меткости. Метание малого мяча в цель ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель	Текущий			
		Прыжки, физические качества 9 часов.					
Ппрыжки, развитие физ. качеств 9 часов	Обучение нового материала 12 Совершенствования 13	Т.Б. при прыжках. Обучение технике прыжков в длину. Силовые упражнения ОРУ. Прыжки в длину с места. Игры «Прыгуны и пятнашки», «прыжки по полоскам»	***Знать:*** Т.Б. при прыжках ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий	Подтягивание Мал. 7 Дев. 6 Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 6 Дев. 4		
	Совершенствования 14, 15 Комплексный	ОРУ. Подвижные игры с элементами прыжков. Упражнения на развитие ловкости.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 130Дев. 120		
	Совершенствования 16 Совершенствования 17	ОРУ. Обучение упражнениям на развитие мышц брюшного пресса. Обучение технике отжимания от скамейки, упор лёжа.	***Уметь:*** правильно выполнять движения.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8		

	Изучение нового материала 18 Совершенствования 19	ОРУ. Обучение технике прыжков в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Упражнения у гимн. стенки. Игры «Западня», «Салки на одной ноге»	***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжках Правильно выполнять движения на гибкость.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7 **Прыжки со скакалкой за 10 сек.** **Мал. 16** **Дев. 24**		
	Совершенствования 20	ОРУ. Развитие силы. Упражнения с отягощениями. Игра с набивными мячами	***Уметь:*** правильно выполнять движения в силовых упражнениях	Текущее	Подтягивание		
	Изучение нового материала 21	Волейбол. Техника безопасности. Перемещения, стойки, повороты	Уметь: правильно перемещатся по площадке.				
	Комплексный 22 Комплексный 23	ОРУ. Обучение технике ловле и передачам мяча в парах. Игра «Попади в цель» «Вышибалы» Подвижные игры с элементами волейбола	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 8 Дев. 6		
	Комплексный 24 Совершенствования 25	ОРУ. Обучение игре «Пионербол» Развитие мелкой моторики. Игра «Пионербол»	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125		
	Совершенствования 26	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Отжимание Мал. 11 Дев. 9		

	Комплексный 27	ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9		
	Совершенствования 28 Совершенствования 29	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	**Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 14 Дев. 22**		
		Гимнастика 18 часов.					
Акробатика. Строевые упражнения 6 часов	Изучение нового материала 30	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей.	***Знать:*** Т.Б. на гимнастике. ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.	Текущий	Подтягивание Мал. 7 Дев. 6		
	Совершенствования 31	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.	Текущий			
	Совершенствования 32	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 6 Дев. 4		
	Совершенствования 33	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 130 Дев. 120		

	Совершенствования 34 Комплексный 35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8		
Висы. Строевые упражнения 6 часов	Изучение нового материала 36 Совершенствования 37	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7		
	Совершенствования 38	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе	Теку щий	**Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 16 Дев. 24**		
	Совершенствования 39	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Подтягивание Мал. 8 Дев. 7		
	Совершенствования 40 Комбинированный 41	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 8 Дев. 6		
Опорный прыжок, лазание 6	Изучение нового материала 42	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125		

	Совершенствования 43	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий			
	Комбинированный 44	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9		
	Комбинированный 45	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9		
	Комбинированный 46	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий			
	Совершенствования 47	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	**Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 18 Дев. 26**		
		Лыжи 21 час					

Лыжная подготовка 21 час.	Изучение нового материала 48	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепление). На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м (медленно).	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Подтягивание Мал. 9 Дев. 8		
	Совершенствования 49	На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м. Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40м.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий			
	Совершенствования 50	Совершенствовать технику скользящего шага (без палок) и поставить несколько оценок (наиболее подготовленным). Повторить повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Развивать скоростные способности в эстафете, с поворотами между командами, на дистанцию до 50м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 10 Дев. 8		
	Совершенствования 51	Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Два, три раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100м. Развивать общую выносливость – пройти дистанцию до 1000м в среднем темпе.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Прыжки с места Мал. 140 Дев.130		
	Совершенствования 52	Совершенствовать технику скользящего шага с палками. Продолжить обучение технике подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке. Круговая эстафета с этапом до 100м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий			

	Совершенствования 53	На учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками. Уделить внимание технике отталкивания палкой. Продолжить обучение подъемом и спуском и провести эстафету между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 12 Дев. 10		
	Совершенствования 54	Провести учет умений по технике скольжения без палок. Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов. Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами у подножия склона. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11		
	Учётный 55	Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий			
	Учётный 56	Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	**Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 16 Дев. 24**		
	Совершенствования 57	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Подтягивание Мал. 8 Дев. 7		
	Совершенствования 58	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий			

	Совершенствования 59	Разминка на учебном круге (5-6мин). Техника спусков и подъемов без палок. Пройти средним темпом дистанцию до 1500м. Игра «Кто самый быстрый?»	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 8 Дев. 6		
	Совершенствования 60	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125		
	Совершенствования 61	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий			
	Совершенствования 62	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9		
	Совершенствования 63	Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости.	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9		
	Совершенствования 64	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий			
	Совершенствования 65	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	**Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 18 Дев. 26**		
	Совершенствования 66	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Подтягивание Мал. 9 Дев. 8		

	Совершенствования 67	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий			
	Совершенствования 68	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить	***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 10 Дев. 8		
Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа	Изучение нового материала 69	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 130		
	Комплексный 70, 71 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 12 Дев. 10		
	Комплексный 72, 73 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11		
	Комплексный 74, 75 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	**Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 20 Дев. 28**		
	Комплексный 76, 77 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Подтягивание Мал. 10 Дев. 9		

	Комплексный 78	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 12 Дев. 10		
	Комплексный 79, 80 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 135		
	Комплексный 81, 82 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 13 Дев. 11		
	Комплексный 83, 84 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13		
	Комплексный 85	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	**Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 18 Дев. 26**		
	Комплексный 86	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Подтягивание Мал. 9 Дев. 8		
	Комплексный 87, 88 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 10 Дев. 8		

	Комплексный 89	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Прыжки с места Мал. 140 Дев. 130		
	Комплексный 90	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий			
	Комплексный 91, 92 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Отжимание Мал. 12 Дев. 10		
		Лёгкая атлетика 10 часов					
Ходьба и бег 4 часа	Комплексный 93, 94 Комплексный	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	***Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)***	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11		
	Комплексный 95, 96 Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	***Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)***	Текущий	**Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 20 Дев. 28**		
Прыжки 3 часа	Комплексный 97	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Подтягивание Мал. 10 Дев. 9		
	Комплексный 98	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 12 Дев. 10		

	Комплексный 99	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 135		
Метание 3 часа	Комплексный 100	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.	Текущий			
	Комплексный 101	Метание малого мяча в вертикальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.	Текущий	Отжимание Мал. 13 Дев. 11		
	Комплексный 102	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13		

<u>Годовой план – график.</u>

1 класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Легкая атлетика	1 – 11 (11 ч)			90 – 99 (10ч)
Гимнастика		32 – 48 (17ч)		
Лыжная подготовка			49 – 67 (19ч)	
Подвижные игры с баскетболом			68 – 75(8ч)	76 – 89 (14ч)
Подвижные игры	12 – 27 (16ч)	28-31(4ч)		

Годовой план – график.

3 - 4 класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Легкая атлетика	1 – 11 (11 ч)			93 – 102 (10ч)
Гимнастика		30 - 47 (18ч)		
Лыжная подготовка		48 (1ч)	49 - 68 (20ч)	
Подвижные игры с баскетболом			69 - 78 (10ч)	79 – 92 (14ч)
Подвижные игры	12-27 (16ч)	28 -29 (2 ч)		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Стандарт начального общего образования по физической культуре Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях.* Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-лов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»). *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.* Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) Аудиозаписи	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд

Плакаты методические	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям
Подвижные и спортивные игры	
Измерительные приборы	
Спортивный зал	
Пришкольный стадион (площадка)	