**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ « МОЛОДЁЖНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **РАССМОТРЕНО**  на МО ЕМЦ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Басангова Л.М.  №1 от «31» 08 2021 г. | **СОГЛАСОВАНО**  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Басангова Л.М.  от «31» 08 2021 г. | **УТВЕРЖДЕНО**  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Боктаева Л.О.  №16 от «02» 09 2021 г. | |  |

**Срок реализации:** 2021 – 2022 уч.год.

**Уровень образования:** начальное общее образование

**Класс:** 1- 4 кл.

**Предмет:** Физическая культура (3 часа в неделю в каждом классе)

1 кл. – 99 ч.

2-4 кл. – 105 ч.

**УМК:** «Школа России».

**Составлено по программе:** В.И.Лях, М: «Просвещение» 2018г.

**Учитель:** Бадмаев У.В.

**Молодежный 2021**

**I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 класса соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, учебному плану МКОУ «Молодежненская СОШ». Программа составлена на основе авторской программы по физической культуре В.И.Лях, М: «Просвещение» 2018г. Данная программа будет реализована на базовом уровне в соответствии с учебным планом и годовым календарным графиком МКОУ «Молодежненская СОШ» в расчете 3 часа в неделю, 105 часа в год и 1 класс 99 часов

Данная программа составлена на основе:

* фундаментального ядра содержания общего образования;
* требований к результатам освоения основной образова­тельной программы начального общего образования, представ­ленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
* «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
* примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г;допущенной Министерством образования и науки РФ;
* междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
* программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

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

**Задачи** программы:

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

Данная программа создавалась с учётом того, 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 ребёнка, его самоопределения.

**II. Содержание учебного курса**

**1 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(в процессе уроков)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

(в процессе уроков)

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА***

***Беговые упражнения***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с уско­рением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким поднимани­ем бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Разви­тие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопе­ресеченной мест­ности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, мед­ленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

***Прыжковые упражнения***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Эстафеты. Под­вижные игры «Парашютисты» , «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

***Броски большого, метания малого мяча***

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в горизонтальную цель цель.

Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

***Подвижные игры***

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картош­ки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точ­ный расчет», «Удочка», «Компас».

***Подвижные игры на основе баскетбола***

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колон­нах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кру­гу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Кру­говая лапта», «Мяч в обруч», «Пере­стрелка», «Не да­вай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

*ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ*

***Организующие команды и приемы***

Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установ­ленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

*Акробатические упражнения(6ч)*

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

На­звание основных гимнастических снарядов

*Снарядная гимнастика*

Лазание по канату.

Перелеза­ние через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине .

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

**2 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**(в процессе уроков)**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*

***Беговые упражнения***

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением *(30 м).*

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

***Прыжковые упражнения***

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с мес­та.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

***Броски большого, метания малого мяча***

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эста­феты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бро­сит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

***Подвижные игры***

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два моро­за», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картош­ки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсме­ны», «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге», «Прыгающие воро­бушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

***Подвижные игры на основе баскетбола***

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель *(мишень, щит, кольцо).*

Ведение на месте правой *(левой)* рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колон­нах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

*ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ*

***Организующие команды и приемы***

Размыкание и смыкание приставными шага­ми.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвиж­ные игры «Запрещенное движение»» , «Фигуры», «Светофор».

*Акробатические упражнения (9ч)*

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

На­звание основных гимнастических снарядов

*Снарядная гимнастика*

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягива­ния в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Перелезание через коня.

Лазание по канату.

Игры «Слушай сиг­нал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

*Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )*

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, брев­но.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

**3 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**(в процессе уроков)**

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*

***Беговые упражнения )***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с макси­мальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс *(1 км).*

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

По­нятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое ме­сто», «Бе­лые медведи», «Смена сторон», «Ко­манда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

***Прыжковые упражнения***

Прыжок в длину с места.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воро­бушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Прави­ла соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

***Подвижные игры***

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреп­лений», «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флаж­кам».

***Подвижные игры на основе баскетбола***

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой *(левой)* рукой на месте, в движении шагом и бе­гом.

Ве­дение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель *(щит).*

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Пе­редал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Пере­стрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол.

***Подвижные игры на основе волейбола***

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

*ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ*

*Акробатические упражнения*

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!».

Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка впе­ред.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, со­гнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элемен­тов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

*Снарядная гимнастика*

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Лазание по канату.

Перелеза­ние через коня.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космо­навты», «Отгадай, чей

голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не оши­бись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

*Гимнастические упражнения прикладного характера*

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимна­стического коня.

Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

**4 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*

***Беговые упражнения***

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость *(30 м)*

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафе­та.

Кросс *(1 км)* по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

***Прыжковые упражнения***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Многоскоки.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, же­луди, орехи», «Прыжок за прыжком».

***Броски большого, метания малого мяча***

Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок на­бивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

***Подвижные игры***

Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Не­вод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Пара­шютисты».

Эстафеты с предметами.

***Подвижные игры на основе баскетбола***

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскет­бол

Тактические действия в за­щите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овла­дей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

***Подвижные игры на основе волейбола***

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

*ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ*

*Акробатические упражнения*

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

*Снарядная гимнастика*

Подтя­гивания в висе.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Эстафе­ты. Игры «Посадка картофеля», «Не оши­бись!», «Три движе­ния», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

*Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )*

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска парнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимна­стического коня.

Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

**III.Планируемые результаты освоения учебного курса**

**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 опыдоровья, развития основных систа) 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);
* 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, и волейбол по упрощенным правилам;

**IV.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| **1.** | **Основная литература для  учителя** |  |
| 1.1. | Стандарт  начального общего образования по физической культуре |  |
| 1.3. | Лях В.И. Учебник для обучающихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2018. |  |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре |  |
| **2.** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 2.1 | Козел гимнастический |  |
| 2.2 | Канат для лазанья |  |
| 2.3 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) |  |
| 2.4 | Стенка гимнастическая |  |
| 2.5 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) |  |
| 2.6 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |  |
| 2.7 | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |  |
| 2.8 | Палка гимнастическая |  |
| 2.9 | Скакалка детская |  |
| 2.10 | Мат гимнастический |  |
| 2.11 | Гимнастический подкидной мостик |  |
| 2.12 | Кегли |  |
| 2.13 | Обруч пластиковый детский |  |
| 2.14 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые |  |
| 2.15 | Лента финишная |  |
| 2.16 | Рулетка измерительная |  |
| 2.17 | Сетка волейбольная |  |
| 2.18 | Аптечка |  |

**V. Критерии и нормы оценивания уровня подготовки обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание при выполнении прыжков в длину;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину.

***Годовое распределение сетки часов на разделы программы***

***Физического воспитания в 1-4 классах***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы учебной программы | **классы** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |  |
| Легкая атлетика | 27 | 27 | 27 | 27 |  |  |  |
| Акробатика | 21 | 21 | 21 | 21 |  |  |  |
| Подвижные игры | 30 | 30 | 30 | 30 |  |  |  |
| Легкая атлетика | 21 | 27 | 27 | 27 |  |  |  |
| Всего | 99 | 105 | 105 | 105 |  |  |  |

***Календарно-тематическое планирование 1 класс (3 часа в нед.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | | |  |
|  | Наименования разделов и тем уроков | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
| 1 | ***1 четверть. Уроки по легкой атлетике***  ТБ на уроках по легкой атлетике. Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) Обучению построению в шеренгу по росту команды «Равняйсь!», «Смирно!», Вольно!». Повороты «направо», «налево», «кругом». Ходьба и бег. |  |  |  |
| 2 | Обучение построению в одну шеренгу по росту команды «Равняйсь!», «Смирно!», Вольно!». Повороты «направо», «налево», «кругом». Ходьба и бег. Подвижная игра «День и ночь» |  |  |  |
| 3 | Обучению построению в одну шеренгу по росту команды «Равняйсь!», «Смирно!», Вольно!». Повороты «направо», «налево», «кругом». Ходьба и бег. Подвижная игра «Занять свое место» |  |  |  |
| 4 | Построение в шеренгу по росту команды «Равняйсь!», «Смирно!», Вольно!». Повороты «направо», «налево», «кругом». Ходьба и бег. Подвижная игра «Утки и охотники» |  |  |  |
| 5 | Обучение техники бега на 30 метров. Обучение прыжку в длину с места. П/и «День и ночь» |  |  |  |
| 6 | Обучение бега 30 метров. Обучение прыжку в длину с места. П/и «Воробьи и вороны» |  |  |  |
| 7 | Обучение техники бега 30 метров. Обучение прыжку в длину с места. П/и «Удочка» |  |  |  |
| 8 | Обучение техники бега на 30 метров. Обучение прыжку в длину с места. П/и «Выше земли» |  |  |  |
| 9 | Обучение поднимание и отпускание туловища Обучение метание мяча в гори-ю цель. П/и «Снайпер» |  |  |  |
| 10 | Обучение поднимание и отпускание туловища . Обучение метание мяча в гори-ю цель. П/и «Выбор цветов» |  |  |  |
| 11 | Обучение поднимание и отпускание туловища . Обучение метание мяча в гори-ю цель. П/и «Пустое место» |  |  |  |
| 12 | Обучение .Чел.бег 3х10 м. Подтягивание. Эстафеты |  |  |  |
| 13 | Обучение .Чел.бег 3х10 м. Подтягивание. Эстафеты |  |  |  |
| 14 | Обучение. Чел.бег 3х10 м. Подтягивание. П/игра |  |  |  |
| 15 | Обучение бегу в равномерном темпе до 2 мин. Подтягивание. Эстафеты |  |  |  |
| 16 | Обучение бегу в равномерном темпе до 3 мин. Челночный бег 3х10м. Эстафеты |  |  |  |
| 17 | Обучение бегу в равномерном темпе до 5 мин. Прыжки на скакалках. П/и |  |  |  |
| 18 | Обучение бегу в равномерном темпе до 5 мин. Прыжки на скакалках. П/и |  |  |  |
| 19 | Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. П/и «Космонавты» |  |  |  |
| 21 | Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. П/и «Выше земли» |  |  |  |
| 22 | Обучение броска набивного мяча 1 кг сидя на полу из-за головы на дальность. П/и «Утки и охотники» |  |  |  |
| 23 | Обучение броска набивного мяча 1 кг сидя на полу из-за головы на дальность. П/и «День и ночь» |  |  |  |
| 24 | Обучение броска набивного мяча 1 кг сидя на полу из-за головы на дальность. П/и «Займи свое место» |  |  |  |
| 25 | Урок-соревнование. Эстафеты |  |  |  |
| 26 | Урок-соревнование. Эстафеты |  |  |  |
| 27 | Урок-соревнование. Эстафеты |  |  |  |
|  | ***2четверть. Уроки по гимнастике*** |  |  |  |
| 28 | ТБ на уроках по акробатике. Лазанье по гимнастической стенке. Упражнение на развитие ловкости |  |  |  |
| 29 | Лазанье по гимнастической стенке. Упражнение на развитие ловкости |  |  |  |
| 30 | Лазанье по гимнастической стенке. Упражнение на развитие ловкости |  |  |  |
| 31 | Упражнение на гимнастической скамье . Упражнение на развитие координации П/и |  |  |  |
| 32 | Упражнение на гимнастической скамье . Упражнение на развитие координации П/и |  |  |  |
| 33 | Упражнение на гимнастической скамье . Упражнение на развитие координации П/и |  |  |  |
| 34 | Обучение стойки на лопатках. Мост из положения лежа. |  |  |  |
| 35 | Обучение стойки на лопатках. Мост из положения лежа. |  |  |  |
| 36 | Обучение стойки на лопатках. Мост из положения лежа. |  |  |  |
| 37 | Акробатика. Обучение группировке сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырок вперед, кувырок назад. |  |  |  |
| 38 | Акробатика. Обучение группировке сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырок вперед, кувырок назад. |  |  |  |
| 39 | Акробатика. Обучение группировке сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырок вперед, кувырок назад. |  |  |  |
| 40 | Акробатика. Обучение группировке сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырок назад, кувырок назад. Закрепление. |  |  |  |
| 41 | Акробатика. Акробатические комбинации. Стойка на лопатках. П/и « Мостик» |  |  |  |
| 42 | Акробатика. Акробатические комбинации. Кувырок вперед . П/и « Мостик» |  |  |  |
| 43 | Акробатика. Акробатические комбинации. Мост лежа на спине. П/и « Мостик» |  |  |  |
| 44 | Акробатика. Акробатические комбинации. Полуперевороты. П/и « Мостик» |  |  |  |
| 45 | Прыжки на скакалках. П/и «Конники-спортсмены» |  |  |  |
| 46 | Прыжки на скакалках. П/и «Вызов номеров» |  |  |  |
| 47 | Эстафеты с элементами акробатики |  |  |  |
| 48 | Эстафеты с элементами акробатики |  |  |  |
|  | ***3четверть. Подвижные игры*** |  |  |  |
| 49 | ТБ на уроках по подвижным играм. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. |  |  |  |
| 50 | Игры «Становись — разойдись», «Два мороза». Эстафеты. |  |  |  |
| 51 | Игры «Смена мест», «Два мороза». Эстафеты. |  |  |  |
| 52 | Игры «Салки-догонялки». Эстафеты |  |  |  |
| 53 | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |  |  |  |
| 54 | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. |  |  |  |
| 55 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». |  |  |  |
| 56 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». |  |  |  |
| 57 | Бросок, ловля, передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч» |  |  |  |
| 58 | Бросок, ловля, передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч» |  |  |  |
| 59 | Бросок, ловля, передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». |  |  |  |
| 60 | Игры «Волк во рву», «Кто быстрее». Эстафеты. |  |  |  |
| 61 | Веселые старты. «пустое место», «пионербол» |  |  |  |
| 62 | Веселые старты. «пустое место», «пионербол» |  |  |  |
| 63 | Игры с калмыцким национальным компонентом |  |  |  |
| 64 | Игры с калмыцким национальным компонентом |  |  |  |
| 65 | Игры с калмыцким национальным компонентом |  |  |  |
| 66 | «Воробьи и вороны», «утки и охотники», «день и ночь» |  |  |  |
| 67 | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Море волнуется» |  |  |  |
| 68 | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Отгадай чей голос» |  |  |  |
| 69 | Подвижные игры на развитие координации. Игра « Волна» |  |  |  |
| 70 | Подвижные игры на развитие координации. Игра « Волна» |  |  |  |
| 71 | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Посадка картофеля» |  |  |  |
| 72 | Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Выше земли» |  |  |  |
| 73 | Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Удочка» |  |  |  |
| 74 | Игры на развитие выносливости . Игра «Мяч капитану» |  |  |  |
| 75 | Игры с прыжками. Игра «Пустое место» |  |  |  |
| 76 | Игры с мячом. Игра «Гонка мячей» |  |  |  |
| 77 | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему» |  |  |  |
| 78 | Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком. Игра «Мяч соседу» |  |  |  |
|  | ***4четверть. Легкая атлетика*** |  |  |  |
| 79 | ТБ на занятиях по л/а. Ходьба и бег. Бег 30 метров. Бег 500м без учета времени. Подвижная игра «Занять свое место» |  |  |  |
| 80 | Ходьба и бег. Бег 30 метров. Бег 500(дев)м, 1000м(мал) без учета времени Подвижная игра «Выше земли» |  |  |  |
| 81 | Ходьба и бег. Бег 30 метров. Бег 500 и 1000м без учета времени. Подвижная игра «Утки и охотники» |  |  |  |
| 82 | Прыжки в длину с места. Бег 500 м и 1000(мал)-тест. П/и «Выше земли», «Пустое место» |  |  |  |
| 83 | Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. П/и «Пионербол», «Утки и охотники» |  |  |  |
| 84 | Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. П/и «Удочка», «Воробьи и вороны» |  |  |  |
| 85 | Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. П/и «Удочка», «Волк и овцы» |  |  |  |
| 86 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Челночный бег 3х10 метров. Подвижная игра «Серебряный пояс» |  |  |  |
| 87 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Челночный бег 3х10 метров. Подвижная игра «Волк и овцы» |  |  |  |
| 88 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Челночный бег 3х10 метров. Подвижная игра «Передай другому» |  |  |  |
| 89 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Челночный бег 3х10 метров. Подвижная игра «Серебряный пояс» |  |  |  |
| 90 | Подтягивание на перекладине. Метание набивного мяча из положения сидя. Подвижная игра |  |  |  |
| 91 | Подтягивание на перекладине. Метание набивного мяча из положения сидя. Подвижная игра |  |  |  |
| 92 | Подтягивание на перекладине. Метание набивного мяча из положения сидя. Подвижная игра |  |  |  |
| 93 | Подтягивание на перекладине. Метание набивного мяча из положения сидя. Подвижная игра |  |  |  |
| 94 | Поднимание и отпускание туловища за 30сек Веселые старты .П/игры |  |  |  |
| 95 | Поднимание и отпускание туловища за 30сек Веселые старты .П/игры |  |  |  |
| 96 | Поднимание и отпускание туловища за 30 сек. Веселые старты. П/игры |  |  |  |
| 97 | Подвижная игра «Пионербол» |  |  |  |
| 98 | Подвижная игра «Выше земли», «Удочка», «Пионербол». |  |  |  |
| 99 | Подвижная игра «утки и охотники», «пустое место» |  |  |  |

***Календарно-тематическое планирование 2 класс (3 часа в нед.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | | |  |
|  | Наименование разделов и тем уроков | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
| 1 | ***1 четверть. Уроки по легкой атлетике***  ТБ на уроках по легкой атлетике. Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика) Построение в шеренгу и колонну по одному. Команды «равняйсь!». «смирно!», «вольно!» |  |  |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 500(дев) и 1000(мал) метров без учета времени. Эстафеты . Подвижные игры. |  |  |  |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 500 метров и 1000м (мал). без учета времени. Эстафеты . Подвижные игры |  |  |  |
| 4 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 500 и 1000метров без учета времени. Эстафеты . Подвижные игры |  |  |  |
| 5 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 500 метров и 1000(мал) без учета времени. Эстафеты . Подвижные игры |  |  |  |
| 6 | Прыжки вперед с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Подвижная игра |  |  |  |
| 7 | Прыжки вперед с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Подвижная игра |  |  |  |
| 8 | Прыжки вперед с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Подвижная игра |  |  |  |
| 9 | Прыжки вперед с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Подвижная игра |  |  |  |
| 10 | Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра |  |  |  |
| 11 | Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игр |  |  |  |
| 12 | Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра |  |  |  |
| 13 | Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра |  |  |  |
| 14 | Челночный бег 3х10м. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 15 | Челночный бег 3х10м. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 16 | Челночный бег 3х10м. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 17 | Бег 1000 м без учета времени. Тестирование Подвижная игра |  |  |  |
| 18 | Бег 1000 м без учета времени. Тестирование Подвижная игра |  |  |  |
| 19 | Метание набивного мяча 1кг сидя на полу из-за головы . Подтягивание. П/и «Утки и охотники» |  |  |  |
| 20 | Метание набивного мяча 1кг сидя на полу из-за головы . Чел бег 3х10м. П/и «Пионербол» |  |  |  |
| 21 | Метание набивного мяча 1кг сидя на полу из-за головы . Прыжки на скакалках. П/и «Серебряный пояс» |  |  |  |
| 22 | Поднимание и отпускание туловища за 30 сек. П/и «Пустое место» |  |  |  |
| 23 | Поднимание и отпускание туловища за 30 сек. П/и «Третий лишний» |  |  |  |
| 24 | Поднимание и отпускание туловища за 30 сек. П/и «Выше земли» |  |  |  |
| 25 | Урок-соревнование. Эстафеты |  |  |  |
| 26 | Урок-соревнование. Эстафеты |  |  |  |
| 27 | Урок-соревнование. Эстафеты |  |  |  |
|  | ***2 четверть***  ***Уроки по гимнастике*** |  |  |  |
| 28 | ТБ на занятиях по акробатике. Повороты на месте, ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.П/и |  |  |  |
| 29 | Ходьба и бег между предметами, ползание гимнастической скамье на животе .П/и |  |  |  |
| 30 | Упражнения на гимнастической скамье и ходьба парами. П/и |  |  |  |
| 31 | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. П/и |  |  |  |
| 32 | Прыжки через скакалку, перестроение из одной шеренги в две. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. П/и |  |  |  |
| 33 | Прыжки через скакалку, перестроение из одной шеренги в две. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. П/и |  |  |  |
| 34 | Кувырок вперед-назад из упора присев. Прыжки через скакалку. Игры с элементами акробатики |  |  |  |
| 35 | Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги. Игры с элементами акробатики |  |  |  |
| 36 | Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги. Игры с элементами акробатики |  |  |  |
| 37 | Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги. Игры с элементами акробатики |  |  |  |
| 38 | Подтягивание. Подъем туловища за 30 сек. лежа на спине . Полоса препятствий |  |  |  |
| 39 | Подтягивание. Подъем туловища за 30 сек. лежа на спине . Мостик |  |  |  |
| 40 | Подтягивание. Подъем туловища за 30 сек. лежа на спине . Мостик. |  |  |  |
| 41 | Наклон вперед из положения сидя и стоя. Мостик. Игры с элементами акробатики |  |  |  |
| 42 | Наклон вперед из положения сидя и стоя. Мостик. Игры с элементами акробатики |  |  |  |
| 43 | Наклон вперед из положения сидя и стоя. Игры с элементами акробатики |  |  |  |
| 44 | Акробатические комбинации. Полуперевороты. Игра «Перекати-поле» |  |  |  |
| 45 | Акробатические комбинации. Стойка на лопатках. Игра «Неудобный бросок» |  |  |  |
| 46 | Подвижные игры с элементами акробатики |  |  |  |
| 47 | Подвижные игры с элементами акробатики |  |  |  |
| 48 | Закрепление пройденного материала. П/и |  |  |  |
|  | ***3 четверть. Подвижные игры*** |  |  |  |
| 49 | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по подвижным играм. |  |  |  |
| 50 | Баскетбол. Обучение. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: двумя руками с отскоком от пола. П/и «у кого меньше мячей». |  |  |  |
| 51 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал- садись» |  |  |  |
| 52 | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных игр. |  |  |  |
| 53 | Бег с остановками в шаге, изменения направления движения. П/и «Передал- садись». |  |  |  |
| 54 | Ловля мяча на месте в парах. «играй- играй, мяч не теряй!. |  |  |  |
| 55 | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». |  |  |  |
| 56 | Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «мяч соседу». |  |  |  |
| 57 | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. |  |  |  |
| 58 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча». |  |  |  |
| 59 | Броски мяча в баскетбольное кольцо. Эстафеты. |  |  |  |
| 60 | ОРУ с мячами. Салки с мячом. |  |  |  |
| 61 | Эстафеты с передачами и ведением мяча. |  |  |  |
| 62 | Ведения мяча змейкой, вокруг стоек. «выбивалы» |  |  |  |
| 63 | Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |  |
| 64 | Передача мяча в движении. Гонка мячей. |  |  |  |
| 65 | Встречные эстафеты с передачами и ведением мяча. |  |  |  |
| 66 | Бег с несколькими мячами. Эстафеты. |  |  |  |
| 67 | Эстафеты с элементами баскетбола. П/и «Два мороза». |  |  |  |
| 68 | Волейбол. Обучение прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч капитану» |  |  |  |
| 69 | Волейбол. Подводящие упр-я для обучения прямой нижней и боковой подаче. П/и «Пионербол» |  |  |  |
| 70 | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. П/и «Липкий мяч» |  |  |  |
| 71 | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Веселые старты |  |  |  |
| 72 | Волейбол. Ловля и передача мяча. П/и «Пионербол» |  |  |  |
| 73 | Волейбол. Ловля и передача мяча. П/и «Пионербол» |  |  |  |
| 74 | Эстафета с элементами волейбола |  |  |  |
| 75 | Эстафета с элементами волейбола |  |  |  |
| 76 | Подвижная игра пионербол по правилам |  |  |  |
| 77 | Подвижная игра пионербол по правилам |  |  |  |
| 78 | П/и «Мяч в кольцо», «Мяч через сетку партнеру» |  |  |  |
|  | ***4 четверть. Уроки по легкой атлетике*** |  |  |  |
| 79 | ТБ на занятиях по легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Бег 30, 500(дев) и1000м (мал) без времени. Эстафеты . Подвижные игры |  |  |  |
| 80 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 500 и 1000 метров без времени. Эстафеты . Подвижные игры |  |  |  |
| 81 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 500(дев)и 1000 метров(мал) без времени. Эстафеты . Подвижные игры |  |  |  |
| 82 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 500(дев),1000 метров(мал) без времени. Эстафеты . Подвижные игры- Учет |  |  |  |
| 83 | Прыжки вперед с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Подвижная игра |  |  |  |
| 84 | Прыжки вперед с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Подвижная игра |  |  |  |
| 85 | Прыжки вперед с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Подвижная игра |  |  |  |
| 86 | Прыжки вперед с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Подвижная игра- Учет |  |  |  |
| 87 | Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра |  |  |  |
| 88 | Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра |  |  |  |
| 89 | Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра |  |  |  |
| 90 | Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра- Учет |  |  |  |
| 91 | Челночный бег 3х10м. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 92 | Челночный бег 3х10м. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 93 | Челночный бег 3х10м. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 94 | Челночный бег 3х10м. Подтягивание.-Учет Подвижная игра |  |  |  |
| 95 | Бросок набивного мяча 1кг сидя на полу из-за головы. Веселые старты |  |  |  |
| ф96 | Бросок набивного мяча 1кг сидя на полу из-за головы. Веселые старты |  |  |  |
| 97 | Бросок набивного мяча 1кг сидя на полу из-за головы. Веселые старты |  |  |  |
| 98 | Бросок набивного мяча 1кг сидя на полу из-за головы-Учет. Эстафеты |  |  |  |
| 99 | Бег в равномерном темпе до 1000м.Прыжки на месте и поворотом на 90 градусов и 180 гр. П/игра «Выше земли» |  |  |  |
| 100 | Бег в равномерном темпе до 1000м.Прыжки на месте и поворотом на 90 градусов и 180 гр. П/игра «Попади мяч в кольцо» |  |  |  |
| 101 | Бег через полосу препятствий. П/и «Воробьи и вороны» |  |  |  |
| 102 | Бег через полосу препятствий. П/и «По кочкам» |  |  |  |
| 103 | Урок-соревнований. «Пионербол» |  |  |  |
| 104 | Урок-соревнований. Эстафеты |  |  |  |
| 105 | Урок-соревнований. Эстафеты |  |  |  |

***Календарно-тематическое планирование 3 класс (3 часа в нед.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | | |  |
|  | Наименование разделов и тем уроков | Кол-во часов | Дата проведения | Примечание |
| 1 | ***1 четверть. Уроки по легкой атлетике***  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетик). Значение разминки. Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища и головы. |  |  |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 500 и 1000 метров без учета времени. Эстафеты . Подвижные игры |  |  |  |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 500 и 1000 метров без учета времени. Эстафеты . Подвижные игры |  |  |  |
| 4 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 500 и 1000 метров без учета времени. Эстафеты . Подвижные игры |  |  |  |
| 5 | Развитие скоростных способностей. Бег 30,500 и 1000 метров без учета времени. Эстафеты . Подвижные игры- Учет |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра |  |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра |  |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра |  |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра- Учет |  |  |  |
| 10 | Метание мяча 150 гр на дальность. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 11 | Метание мяча 150 гр на дальность. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 12 | Метание мяча 150 гр на дальность. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 13 | Метание мяча 150 гр на дальность. Подтягивание. Подвижная игра- Учет |  |  |  |
| 14 | Метание набивного мяча 1кг из положения сидя. Прыжки на скакалках. Бег до 6мин .П/и |  |  |  |
| 15 | Метание набивного мяча 1кг из положения сидя. Прыжки на скакалках. Бег 5 мин .П/и |  |  |  |
| 16 | Метание набивного мяча 1кг из положения сидя. Прыжки на скакалках. Бег 1000 без учета времени. П/и. |  |  |  |
| 17 | Поднимание и отпускание туловища за 30 сек. П/и «утки и охотники», «воробьи и вороны» |  |  |  |
| 18 | Поднимание и отпускание туловища за 30 сек. П/и «утки и охотники», «воробьи и вороны» |  |  |  |
| 19 | Наклон вперед из положения стоя и сидя. П/и «Пионербол» |  |  |  |
| 20 | Наклон вперед из положения стоя и сидя. П/и «Пионербол» |  |  |  |
| 21 | Строевые упражнения перестроение в две, три шеренги. Бег через полосу препятствий. П/и «Вышибалы» |  |  |  |
| 22 | Строевые упражнения перестроение в две, три шеренги. Бег через полосу препятствий. П/и «Вышибалы» |  |  |  |
| 23 | Построение и перестроение-закрепление. П/и «Пустое место» |  |  |  |
| 24 | Урок-соревнований. Эстафеты |  |  |  |
| 25 | Урок-соревнований. Эстафеты |  |  |  |
| 26 | Урок-соревнований. Эстафеты |  |  |  |
| 27 | Подвижная игра «Пионербол» по правилам |  |  |  |
|  | ***2 четверть***  ***Уроки по гимнастике*** |  |  |  |
| 28 | ТБ на уроках по акробатике. Перекаты и группировка. Кувырок вперед, кувырок назад |  |  |  |
| 29 | Перекаты и группировка. Кувырок вперед, кувырок назад |  |  |  |
| 30 | Перекаты и группировка. Кувырок вперед, кувырок назад |  |  |  |
| 31 | Перекаты и группировка. Кувырок вперед, кувырок назад- Учет |  |  |  |
| 32 | Мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры с элементами акробатики |  |  |  |
| 33 | Мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры с элементами акробатики |  |  |  |
| 34 | Мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры с элементами акробатики |  |  |  |
| 35 | Мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры с элементами акробатики- Учет |  |  |  |
| 36 | Упражнения на гимнастической скамье. Подтягивание. Лазанье по гимнастической скамье |  |  |  |
| 37 | Упражнения на гимнастической скамье. Подтягивание. Лазанье по гимнастической скамье |  |  |  |
| 38 | Упражнения на гимнастической скамье. Подтягивание. Лазанье по гимнастической скамье |  |  |  |
| 39 | Упражнения на гимнастической скамье. Подтягивание. Лазанье по гимнастической скамье- Учет |  |  |  |
| 40 | Подъем туловища за 30 сек. Лазание по канату. Прыжки через скакалку за 1мин |  |  |  |
| 41 | Подъем туловища за 30 сек. Лазание по канату. Прыжки через скакалку за 1мин |  |  |  |
| 42 | Подъем туловища за 30 сек. Лазание по канату. Прыжки через скакалку за 1 мин |  |  |  |
| 43 | Подъем туловища за 30 сек. Лазание по канату. Прыжки через скакалку- Учет |  |  |  |
| 44 | Разнообразные прыжки через препятствия. Подвижные игры |  |  |  |
| 45 | Прыжки с поворотом на 180 гр. Игры с лазанием и перелезанием. |  |  |  |
| 46 | Прыжки с поворотом на 180 гр. Игры с лазанием и перелезанием. |  |  |  |
| 47 | Веселые старты с элементами акробатики |  |  |  |
| 48 | Веселые старты с элементами акробатики |  |  |  |
|  | ***3 четверть***  ***Уроки по подвижным играм*** |  |  |  |
| 49 | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по подвижным играм. |  |  |  |
| 50 | Баскетбол .Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». |  |  |  |
| 51 | Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком. Игры: «Увёртывайся от мяча», «Белые медведи». |  |  |  |
| 52 | Баскетбол. Ведение мяча змейкой .Игры: «Лисы и куры»,  « Увёртывайся от мяча». |  |  |  |
| 53 | Баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча в корзину. Игры: «Лисы и куры»,  « Увёртывайся от мяча». |  |  |  |
| 54 | Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игры: « Пятнашки», « Лисы и куры». |  |  |  |
| 55 | Баскетбол. Передвижение приставными шагами. Передача мяча партнеру. Игры: « Гонка мячей по кругу»,  « Пятнашки». |  |  |  |
| 56 | Баскетбол. Передача мяча партнеру. Броски мяча в кольцо. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». |  |  |  |
| 57 | Баскетбол. Передача мяча партнеру. Броски мяча в кольцо Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». |  |  |  |
| 58 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Передал – садись». |  |  |  |
| 59 | Ведение на месте , в движении. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал – садись». |  |  |  |
| 60 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении . Броски в цель. |  |  |  |
| 61 | Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка баскетбольных мячей». |  |  |  |
| 62 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди . Игра «Гонка баскетбольных мячей ». |  |  |  |
| 63 | Ведение на месте , в движении. Бросок двумя руками от груди. Игра «Попади в кольцо». |  |  |  |
| 64 | Бросок двумя руками от груди. Ведение на месте , в движении . Игра « Попади в кольцо». |  |  |  |
| 65 | Волейбол. Техника приема мяча снизу .Стойка, передвижения, остановки волейболиста. П/и |  |  |  |
| 66 | Волейбол. Техника приема мяча снизу .Стойка, передвижения, остановки волейболиста. П/и |  |  |  |
| 67 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Стойка, передвижения, остановки волейболиста. П/и |  |  |  |
| 68 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Стойка, передвижения, остановки волейболиста. П/и |  |  |  |
| 69 | Волейбол. Прямая нижняя подача и боковая. П/и «Пионербол» |  |  |  |
| 70 | Волейбол. Прямая нижняя подача и боковая. П/и «Пионербол» |  |  |  |
| 71 | П/и «пионербол», «Удочка», «Утки и охотники» |  |  |  |
| 72 | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. П/и «Липкий мяч» |  |  |  |
| 73 | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. П/и «Липкий мяч» |  |  |  |
| 74 | П/и «Волейбол» по упрощенным правилам |  |  |  |
| 75 | П/и «Волейбол» по упрощенным правилам |  |  |  |
| 76 | Урок-соревнований. Эстафеты. П/и |  |  |  |
| 77 | Урок-соревнований. Веселые старты. П/и |  |  |  |
| 78 | Урок-соревнований. Эстафеты. П/и |  |  |  |
|  | ***4 четверть. Уроки по легкой атлетике*** |  |  |  |
| 79 | Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. Развитие скоростных способностей. Бег 30,500 без учета времени . Эстафеты . Подвижные игр |  |  |  |
| 80 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 500 без учета времени . Эстафеты . Подвижные игры |  |  |  |
| 81 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 1000 без учета времени. Эстафеты . Подвижные игры |  |  |  |
| 82 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 1000 метров без учета времени. Эстафеты . Подвижные игры- Учет |  |  |  |
| 83 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра |  |  |  |
| 84 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра |  |  |  |
| 85 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра |  |  |  |
| 86 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра- Учет |  |  |  |
| 87 | Метание мяча 150 гр на дальность. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 88 | Метание мяча 150 гр на дальность. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 89 | Метание мяча 150 гр на дальность. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 90 | Метание мяча 150 гр на дальность. Подтягивание. Подвижная игра- Учет |  |  |  |
| 91 | Метание набивного мяча 1кг из положения сидя. Прыжки на скакалках. Равномерный бег до 6 мин. П/и |  |  |  |
| 92 | Метание набивного мяча 1кг из положения сидя. Прыжки на скакалках. Равномерный бег до 6 мин. П/и |  |  |  |
| 93 | Метание набивного мяча 1кг из положения сидя. Прыжки на скакалках.- Учет .Бег 1000 метров без времени |  |  |  |
| 94 | Метание набивного мяча 1кг из положения сидя. Прыжки на скакалках-Учет. Равномерный бег до 6 мин. П/и |  |  |  |
| 95 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжки на месте и поворотом на 90 градусов и 180 гр. П/игра «Удочка» |  |  |  |
| 96 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжки на месте и поворотом на 90 градусов и 180 гр. П/игра «Воробьи и вороны» |  |  |  |
| 97 | Поднимание туловища из положения лежа на спине- Учет. Прыжки на месте и поворотом на 90 градусов и 180 гр. П/игра «Воробьи и вороны» |  |  |  |
| 98 | Бег через полосу препятствий. П/и «Вызов номеров.», «пустое место». |  |  |  |
| 99 | Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две, три. П/игры |  |  |  |
| 100 | Наклон вперед из-положения сидя и стоя. П/и «Пионербол» |  |  |  |
| 101 | Наклон вперед из-положения сидя и стоя. П/и «Пустое место» |  |  |  |
| 102 | Наклон вперед из-положения сидя и стоя- Учет. П/и «Утки и охотники» |  |  |  |
| 103 | Уроки-соревнований. Веселые старты |  |  |  |
| 104 | Уроки-соревнований. Веселые старты |  |  |  |
| 105 | Подведение итогов учебного года. П/и «Баскетбол», «Волейбол» по упрощенным правилам |  |  |  |

***Календарно-тематическое планирование 4 класс (3 часа в нед.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | | |  |
|  | Наименование разделов и тем уроков | Кол-во часов | Дата проведения | Примечание |
| 1 | ***1 четверть. Уроки по легкой атлетике***  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетике) Развитие скоростных способностей. Бег 30, 500 метров. Подвижная игра |  |  |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 1000 метров. Подвижная игра |  |  |  |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 1000 метров. Подвижная игра |  |  |  |
| 4 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 1000м . Подвижная игра- Учет |  |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра |  |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра |  |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра- Учет. |  |  |  |
| 9 | Метание мяча 150 гр на дальность. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 10 | Метание мяча 150 гр на дальность. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 11 | Метание мяча 150 гр на дальность. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 12 | Метание мяча 150 гр на дальность. Подтягивание. Подвижная игра- Учет |  |  |  |
| 13 | Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя. Прыжки на скакалках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |
| 14 | Метание набивного мяча 1кг из положения сидя. Прыжки на скакалках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |
| 15 | Метание набивного мяча 1кг из положения сидя. Прыжки на скакалках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Метание набивного мяча из положения сидя. Прыжки на скакалках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа- Учет |  |  |  |
| 16 | Равномерный бег до 8 мин. П/и «Борьба за мяч» |  |  |  |
| 17 | Равномерный бег до 7 мин. П/и «Вышибалы» |  |  |  |
| 18 | Поднимание и отпускание туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения стоя. П/игра |  |  |  |
| 19 | Поднимание и отпускание туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения стоя. П/игра |  |  |  |
| 20 | Поднимание и отпускание туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения стоя. П/игра |  |  |  |
| 21 | Поднимание и отпускание туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения стоя- Учет. П/игра |  |  |  |
| 22 | Строевые упражнения. Передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали». П/и «Пионербол» |  |  |  |
| 23 | Строевые упражнения. Перестроения в круг из шеренги. Общеразвивающие упр на месте. П/и «Баскетбол» по упрощенным правилам |  |  |  |
| 24 | Подвижные игры. Легкая атлетическая эстафета |  |  |  |
| 25 | Уроки-соревнований. Эстафеты с мячами |  |  |  |
| 26 | Уроки-соревнований. Эстафеты с элементами баскетбола |  |  |  |
| 27 | Уроки-соревнований. Эстафеты с элементами волейбола. |  |  |  |
|  | ***2 четверть***  ***Уроки по гимнастке*** |  |  |  |
| 28 | ТБ на занятиях по акробатике. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. |  |  |  |
| 29 | Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. |  |  |  |
| 30 | Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. |  |  |  |
| 31 | Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев.- Учет |  |  |  |
| 32 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подтягивание. |  |  |  |
| 32 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подтягивание. |  |  |  |
| 33 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подтягивание. |  |  |  |
| 34 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подтягивание.- Учет |  |  |  |
| 35 | Соединение из трех элементов. Прыжки на скакалках. Упражнения на гимнастическом скамье. |  |  |  |
| 36 | Соединение из трех элементов. Прыжки на скакалках. Упражнения на гимнастическом скамье. |  |  |  |
| 37 | Соединение из трех элементов. Прыжки на скакалках. Упражнения на гимнастическом скамье. |  |  |  |
| 38 | Соединение из трех элементов. Прыжки на скакалках. Упражнения на гимнастическом скамье.- Учет |  |  |  |
| 39 | Подъем туловища за 1 мин из положения лежа на спине. Лазание по канату. Лазанье по гимнастической скамье вверх, вниз |  |  |  |
| 40 | Подъем туловища за 1 мин из положения лежа на спине. Лазание по канату. Лазанье по гимнастической скамье вверх, вниз |  |  |  |
| 41 | Подъем туловища за 1 мин из положения лежа на спине. Лазание по канату. Лазанье по гимнастической скамье вверх, вниз |  |  |  |
| 42 | Подъем туловища за 1 мин из положения лежа на спине. Лазание по канату. Лазанье по гимнастической скамье вверх, вниз- Учет |  |  |  |
| 43 | Наклон вперед из положения стоя. Общеразвивающее упр с гимнастической палкой. Эстафеты с предметами |  |  |  |
| 44 | Наклон вперед из положения стоя. Общеразвивающее упр с гимнастической палкой. Эстафеты с предметами |  |  |  |
| 45 | Наклон вперед из положения стоя- Учет. Общеразвивающее упражнения с гимнастической палкой. Эстафеты с предметами |  |  |  |
| 46 | Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы. П/и «Мост» |  |  |  |
| 47 | Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы. П/и «Мост» |  |  |  |
| 48 | Гимнастическая эстафета. П/и «Удочка». |  |  |  |
|  | ***3 четверть***  ***Уроки по подвижным играм*** |  |  |  |
| 49 | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по подвижным играм. Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Передал – садись». |  |  |  |
| 50 | Баскетбол .Ведение на месте , в движении. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал – садись». |  |  |  |
| 51 | Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении . Броски в цель. |  |  |  |
| 52 | Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте, в движении . Игра «Гонка баскетбольных  мячей ». |  |  |  |
| 53 | Баскетбол. Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка баскетбольных мячей ». |  |  |  |
| 54 | Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди . Игра «Гонка баскетбольных мячей ». |  |  |  |
| 55 | Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Метание в цель. Эстафеты. |  |  |  |
| 56 | Баскетбол. Ведение на месте , в движении. Бросок двумя руками от груди. Игра «Попади в кольцо». |  |  |  |
| 57 | Баскетбол. Бросок двумя руками от груди. Ведение на месте , в движении . Игра « Попади в кольцо». |  |  |  |
| 58 | Баскетбол. Ловля и передача мяча . Ведение на месте , в движении. Игра «Попади в кольцо» |  |  |  |
| 59 | Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение в движении . Бросок мяча с места. Эстафеты. |  |  |  |
| 60 | Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение в движении . Бросок мяча с места. Игра баскетбол по правилам. |  |  |  |
| 61 | Волейбол. Стойка, передвижения, остановки волейболиста. Эстафеты. |  |  |  |
| 62 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Стойка, передвижения, остановки волейболиста. П/и «Пионербол» |  |  |  |
| 63 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Стойка, передвижения, остановки волейболиста. П/и «Пионербол» |  |  |  |
| 64 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Стойка, передвижения, остановки волейболиста. П/и «Пионербол» |  |  |  |
| 65 | Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. П/и «Пионербол» |  |  |  |
| 66 | Волейбол. Обучение верхней передачи мяча в стенку. П/и «Утки и охотники» |  |  |  |
| 67 | Волейбол. Обучение верхней передачи мяча в стенку. П/и «Утки и охотники» |  |  |  |
| 68 | Обучение нижней передачи мяча в стенку. П/и « Пионербол» |  |  |  |
| 69 | Обучение нижней передачи мяча в стенку. П/и «Утки и охотники» |  |  |  |
| 70 | Совершенствование верхней передачи мяча в стенку |  |  |  |
| 71 | Совершенствование нижней передачи мяча в стенку |  |  |  |
| 72 | П/и «Пустое место», «Выше земли», «Серебряный пояс». |  |  |  |
| 73 | Прыжковые упр вдоль сетки. Игра в парах через сетку. П/и «Пионербол» |  |  |  |
| 74 | Прыжковые упражнения вдоль сетки. Игра в парах через сетку. П/и «Пионербол» |  |  |  |
| 75 | Эстафеты с элементами баскетбола |  |  |  |
| 76 | Эстафеты с элементами волейбола |  |  |  |
| 77 | Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам |  |  |  |
| 78 | Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам |  |  |  |
|  | ***4 четверть. Уроки по легкой атлетике*** |  |  |  |
| 79 | Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике .Развитие скоростных способностей. Бег 30, 1000 метров. Подвижная игра |  |  |  |
| 80 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 1000 метров. Подвижная игра |  |  |  |
| 81 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 1000 метров. Подвижная игра |  |  |  |
| 82 | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 1000м- Учет .Подвижная игра |  |  |  |
| 83 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра |  |  |  |
| 84 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра |  |  |  |
| 85 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра |  |  |  |
| 86 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра- Учет |  |  |  |
| 87 | Метание мяча 150 гр на дальность. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 88 | Метание мяча 150 гр на дальность. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 89 | Метание мяча 150 гр на дальность. Подтягивание. Подвижная игра |  |  |  |
| 90 | Метание мяча 150 гр на дальность. Подтягивание. Подвижная игра- Учет |  |  |  |
| 91 | Метание набивного мяча 1кг из положения сидя. Прыжки на скакалках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |
| 92 | Метание набивного мяча 1кг из положения сидя. Прыжки на скакалках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |
| 93 | Метание набивного мяча1кг из положения сидя. Прыжки на скакалках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |
| 94 | Метание набивного мяча из положения сидя. Прыжки на скакалках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа- Учет |  |  |  |
| 95 | Поднимание и отпускание туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения стоя. П/и «Удочка» |  |  |  |
| 96 | Поднимание и отпускание туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения стоя. П/и «Выше земли» |  |  |  |
| 97 | Поднимание и отпускание туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения стоя. П/и «Пустое место» |  |  |  |
| 98 | Поднимание и отпускание туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения стоя- Учет П/и «Паровоз» |  |  |  |
| 99 | Равномерный бег до 8 мин. Строевые упражнения. П/и «Баскетбол» |  |  |  |
| 100 | Равномерный бег до 7 мин. Строевые упражнения. П/и «Волейбол» |  |  |  |
| 101 | Равномерный бег в легком темпе 1000м. П/и «Забрось мяч в кольцо» |  |  |  |
| 102 | Перестроение в круг, из шеренги, общеразвивающее упражнения на месте. П/и «Вышибалы» |  |  |  |
| 103 | Уроки-соревнований. Веселые старты. |  |  |  |
| 104 | Уроки-соревнований. Веселые старты. |  |  |  |
| 105 | Подведение итогов учебного года. П/и «Волейбол» |  |  |  |