**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с ООП ООО МОУ-СОШ №17, на основе авторской программой В.И. Ляха «Физическая культура» 1-4 класс. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2016).

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

**Задачи обучения:**

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

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

 В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности, тренированности и на основании заключения врача,

школьников распределяют, на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, в том числе временных.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10-15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:
— укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
— улучшение показателей физического развития;
— освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
— постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
— закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
— формирование волевых качеств личности и инте­реса к регулярным занятиям физической культурой;
— воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
— овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обуча­ющегося с учетом имеющегося у него заболевания;
— обучение правилам подбора, выполнения и само­стоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом реко­мендаций врача и педагога;
— обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
— соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рациональ­ного питания.

 Согласно Уставу МОУ-СОШ №17, промежуточная аттестация - это оценка качества усвоения обучающимися объёма содержания общеобразовательных программ за учебный год и учебный период, которая проводится на уроках в форме сдачи контрольных нормативов и устного тестирования по истории различных видов спорта, об основах знаний о физической культуре, о приемах закаливания, способах самоконтроля. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности.

На учебный предмет в 1-4 классах выделено 3 часа в неделю, которые распределены следующим образом: 2 часа в неделю на курс физическая культура (ведётся по 2-х часовой программе Ляха В.И.), 68 часов в год и 1 час на курс хореография (34 часа в год).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

В результате обучения обучающиеся на на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

• раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

• характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**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 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой, выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**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 организующие строевые команды и приёмы;

• 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 и объёма), выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

• 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 упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• плавать, в том числе спортивными способами;

• выполнять передвижения на лыжах.

**Содержание учебного предмета**

**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.

На случай непогоды лыжная подготовка заменяется кроссовой, развитием физических качеств и подвижными играми.

**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.

**Таблица уровня физической подготовленности обучающихся 1 классов.**

|  |  |
| --- | --- |
| 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**

**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 направлены на развитие основных физических качеств.

**Таблица уровня физической подготовленности обучающихся 2 классов.**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| 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**

**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».

ОРУ (Общеразвивающие физические упражнения ) направлены на развитие основных физических качеств.

Программа учебной преемственности по «Физической культуре» имеет воспитывающий и развивающий потенциал, носит комплексный характер, в нем заложена основа для реализации межпредметных связей. Предмет физическая культура использует и подкрепляет умения, полученные на уроках: окружающий мир, математика.

**Таблица уровня физической подготовленности обучающихся 3 классов.**

|  |  |
| --- | --- |
| 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**

**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»).

ОРУ (Общеразвивающие физические упражнения) направлены на развитие основных физических качеств.

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».

**Таблица уровня физической подготовленности обучающихся 4 классов.**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| 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 |

Программа учебного предмета «Физическая культура» имеет воспитывающий и развивающий потенциал, носит комплексный характер. Включение **межпредметных** связей с окружающим миром, математикой придаёт качественную специфику всем компонентам учебно-познавательной деятельности ученика; способствует систематизации, углублению знаний учащихся.

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название темы** | **Количество часов**  |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 9 |
| 3 | Подвижные игры с элементами волейбола | 9 |
| 4 | Подвижные игры с элементами футбола | 4 |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 6 | Легкая атлетика | 16 |
| 7 | Лыжная подготовка | - |
| 8 | Подвижные игры | 12 |
|  |  **Итого:** | **66** |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название темы** | **Количество часов**  |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 6 |
| 3 | Подвижные игры с элементами волейбола | 6 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 5 | Легкая атлетика | 16 |
| 6 | Лыжная подготовка | 14 |
| 7 | Подвижные игры | 8 |
| 8 | Спортивные игры (футбол) | 4 |
|  | **Итого:** | **68** |

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название темы** | **Количество часов**  |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 6 |
| 3 | Подвижные игры с элементами волейбола | 6 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 5 | Легкая атлетика | 16 |
| 6 | Лыжная подготовка | 14 |
| 7 | Подвижные игры | 8 |
| 8 | Спортивные игры (футбол) | 4 |
|  | **Итого:** | **68** |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название темы** | **Количество часов**  |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 6 |
| 3 | Подвижные игры с элементами волейбола | 6 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 5 | Легкая атлетика | 16 |
| 6 | Лыжная подготовка | 14 |
| 7 | Подвижные игры | 8 |
| 8 | Спортивные игры (футбол) | 4 |
|  | **Итого:** | **68** |

**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название темы** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Различные виды ходьбы |   |   |
| 2 | Обычный бег, бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой |   |   |
| 3 | Эстафеты с бегом на скорость. Здоровье и физическое развитие человека. |   |   |
| 4 | Бег с ускорением. Игра «Найди свое место».  |  |   |
| 5 | Бег с преодолением препятствий, с изменением направления, по разметке  |   |   |
| 6 | Равномерный медленный бег до 3 мин. |   |   |
| 7 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90 градусов. |   |   |
| 8 | Освоение техники бега на дистанции. Прыжки в длину с места. |   |   |
| 9 | Освоение техники метания на точность ( разные предметы)  |   |   |
| 10 | Тест. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись |  |  |
| 11 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях с мячом. Подвижная игра « Играй, играй мяч не теряй»Ловля и бросание резинового мяча. |  |  |
| 12 | Броски и ведение баскетбольного мяча |  |  |
| 13 | Ловля и передача баскетбольного мяча |  |  |
| 14 | Подвижная игра «Пустое место» |  |  |
| 15 | Подвижная игра « Зайцы в огороде» |  |  |
| 16 | Подвижная игра «Волк во рву». |  |  |
| 17 | Техника безопасности на уроках акробатики. Понятие «группировка»  |  |  |
| 18 | Группировка присев, сидя, лежа. |  |  |
| 19 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. |  |  |
| 20 | Кувырок в сторону. Личная гигиена. |  |  |
| 21 | Стойка на лопатках согнув ноги |  |  |
| 22 | Перекаты в группировке, вперед в упор присев |  |  |
| 23 | Упражнения в равновесии и лазании по гимнастической стенке. |  |  |
| 24 | Лазание по скамейке стоя на коленях Режим дня школьника. |  |  |
| 25 | Передвижение лежа на животе по горизонтальной скамейке |  |  |
| 26 | Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. |  |  |
| 27 | Гимнастический мост из положения лежа. Правила формирования правильной осанки. |  |  |
| 28 | Подтягивание в висе лежа к гимнастической палке |  |  |
| 29 | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке) |  |  |
| 30 | Разновидность ходьбы по гимнастической скамейке |  |  |
| 31 | Тест на гибкость (наклон вперед с гимнастической скамейке). |  |  |
| 32 | Подвижная игра « Зайцы в огороде» |  |  |
| 33 | Подвижная игра «Волк во рву».Что такое эмоции? |  |  |
| 34 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях с мячом. Броски и ведение баскетбольного мяча |  |  |
| 35 | Ведение баскетбольного мяча на месте, в шаге по сигналу |  |  |
| 36 | Ведение баскетбольного мяча и броски в кольцо способом двумя руками «сверху». |  |  |
| 37 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3х10 |  |  |
| 38 | Прыжки через предметы (набивные мячи, фишки) Прыжки с высоты до 30 см. |  |  |
| 39 | Метание мяча в горизонтальную цель. Тест – бег 30 метров. |  |  |
| 40 | Метания в вертикальную цель. Понятие «исходное положение» |  |  |
| 41 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях с мячом.Подвижная игра «Мяч водящему» |  |  |
| 42 | Броски мяча через волейбольную сетку |  |  |
| 43 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |  |  |
| 44 | Подвижная игра « Метко в цель» |  |  |
| 45 | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров» |  |  |
| 46 | Беседа «Виды закаливания». Подвижные игры «Удочка», «Кот и мыши». |  |  |
| 47 | Подвижная игра «Школа мяча». Дыхательные упражнения. |  |  |
| 48 | Русские народные игры «Гуси- лебеди», «Жмурки» |  |  |
| 49 | Подвижная игра «Мяч среднему» |  |  |
| 50 | Подвижная игра « Море волнуется раз…» |  |  |
| 51 | Подвижная игра «Играй, мяч не теряй». |  |  |
| 52 | Подвижная игра «Воробьи. Вороны ». |  |  |
| 53 | Подвижная игра « К своему флажку» |  |  |
| 54 | Подвижная игра « Мяч капитану» |  |  |
| 55 | Подвижная игра «Перестрелка» |  |  |
| 56 | Подвижная игра « Салки - выручалки» |  |  |
| 57 | Подвижная игра «Колдунчики» |  |  |
| 58 | Подвижная игра «Внимание Всем!» |  |  |
| 59 | Подвижная игра «Третий лишний» |  |  |
| 60 | Подвижная игра « Шишки. Желуди. Орехи» |  |  |
| 61 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3х10 |  |  |
| 62 | Прыжки с высоты до 30 см. |  |  |
| 63 | Прыжки через предметы (набивные мячи, фишки) |  |  |
| 64 | Метание мяча в горизонтальную цель. Тест – бег 30 метров. |  |  |
| 65 | Ведение футбольного мяча по прямой |  |  |
| 66 | Ведение футбольного мяча змейкой (вокруг фишек) |   |   |

**Календарно-тематическое планирование 2 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | ***Тема урока*****Название темы** |  |  |
| **Дано по плану** | **Дано по плану** |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Различные виды ходьбы |   |   |
| 2 | Обычный бег, бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой |   |   |
| 3 | Освоение техники бега на дистанции. Прыжки в длину с разбега без обозначения места отталкивания |   |   |
| 4 | Метания в вертикальную цель. Понятие «исходное положение» |  |   |
| 5 | Бег с преодолением препятствий, с изменением направления, по разметке. Понятие команд «Старт», «Финиш» |   |   |
| 6 | Равномерный медленный бег до 3 мин.Метание мяча в горизонтальную цель. |   |   |
| 7 | Подвижная игра «Пустое место» |   |   |
| 8 | Подвижная игра « Зайцы в огороде» |   |   |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях с мячом. Передача мяча в парах. |   |   |
| 10 | Броски и ведение баскетбольного мяча |  |  |
| 11 | Ловля и передача баскетбольного мяча |  |  |
| 12 | Броски мяча через волейбольную сетку |  |  |
| 13 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |  |  |
| 14 | Подача волейбольного мяча |  |  |
| 15 | Подвижная игра « Мяч капитану» |  |  |
| 16 | Подвижная игра «Перестрелка» |  |  |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.  |  |  |
| 18 | Группировка присев, сидя, лежа. Кувырок вперед. |  |  |
| 19 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Кувырок назад |  |  |
| 20 | Кувырок в сторону. Личная гигиена. |  |  |
| 21 | Стойка на лопатках согнув ноги |  |  |
| 22 | Перекаты в группировке, вперед в упор присев |  |  |
| 23 | Упражнения в равновесии и лазании по гимнастической стенке. |  |  |
| 24 | Лазание по скамейке стоя на коленях. |  |  |
| 25 | Лазание по канату. |  |  |
| 26 | Перелезание через горку матов и гимнастическогокозла. |  |  |
| 27 | Гимнастический мост из положения лежа. Упражнения для формирования правильной осанки. |  |  |
| 28 | Подтягивание в висе лежа к гимнастической палке. Тест на гибкость (наклон вперед с гимнастической скамейки). |  |  |
| 29 | Равновесие на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке) |  |  |
| 30 | Лазание по канату в два приема |  |  |
| 31 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж. |  |  |
| 32 | Передвижение ступающим шагом. Воздушные ванны. |  |  |
| 33 | Передвижение скользящим шагом без палок |  |  |
| 34 | Передвижение скользящим шагом с палками |  |  |
| 35 | Передвижение скользящим шагом с ускорением 2X100метров |  |  |
| 36 | Поворот на месте переступанием. |  |  |
| 37 | Торможение падением на лыжах с палками |  |  |
| 38 | Техника безопасности на уроках на открытом воздухе. Переноска и надевание лыж. |  |  |
| 39 | Передвижение ступающим шагом. Воздушные ванны. |  |  |
| 40 | Передвижение скользящим шагом без палок |  |  |
| 41 | Передвижение скользящим шагом с палками |  |  |
| 42 | Подъёмы и спуски под уклон. Самоконтроль за правильностью выполнения упражнения |  |  |
| 43 | Обучение подъёму «ёлочка»и спуску под уклон |  |  |
| 44 | Передвижение на лыжах 1километр на время |  |  |
| 45 | Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола.Ловля и броски мяча. |  |  |
| 46 | Ловля и передача баскетбольного мяча |  |  |
| 47 | Ведение баскетбольного мяча на месте, в шаге по сигналу |  |  |
| 48 | Броски мяча через волейбольную сетку в парах |  |  |
| 49 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |  |  |
| 50 | Передачи мяча в парах, тройках через сетку |  |  |
| 51 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3х10м |  |  |
| 52 | Прыжки в высоту до 60 см.Прыжки в места и с трехшагового разбега. |  |  |
| 53 | Метание мяча в горизонтальную цель и вертикальную цель. Прыжки со скакалкой. |  |  |
| 54 | Прыжки в длину с места. Подвижная игра « Салки - выручалки» |  |  |
| 55 | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров» |  |  |
| 56 | Подвижная игра «Третий лишний» |  |  |
| 57 | Подвижная игра « Шишки. Желуди. Орехи» |  |  |
| 58 | Командные игры «Перемена мест», «Охотники и утки». |  |  |
| 59 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Тест: бег 20м на время |  |  |
| 60 | Подвижная игра «Мяч среднему». Тест: прыжки в длину с места |  |  |
| 61 | Метание теннисного мяча на дальность |  |  |
| 62 | Метание мяча в горизонтальную цель. Тест: бег 30 метров. |  |  |
| 63 | Бег по пересеченной местности 1000м. |  |  |
| 64 | Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров» |  |  |
| 65 | Футбольные упражнения с мячом в парах. |  |  |
| 66 | Удар по неподвижному мячу с одного шага по воротам |  |  |
| 67 | Ведение футбольного мяча по прямой |  |  |
| 68 | Ведение футбольного мяча змейкой ( вокруг фишек) |   |   |

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | **Название темы** |  |
| **Дано по плану** | **Дано по факту** |
| 1 | Инструктаж по ОТ. ИОТ№ 16 , на занятиях л/а и подвижными играми. Размыкание и смыкание в колоннах и шеренгах.  |   |   |
| 2 | Строевые упражнения. Бег с высокого старта 20-30 м. |   |   |
| 3 | Метание мяча (150 гр.) на дальность с места и разбега. |   |   |
| 4 | Учёт прыжка в длину с места. Челночный бег 10x5 м |  |   |
| 5 | Закрепление техники метания мяча (150 гр.) на даль­ность. |   |   |
| 6 | Равномерный медленный бег до 3 мин. Метание мяча в горизонтальную цель. |   |   |
| 7 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях с мячом. Передача мяча в парах.  |   |   |
| 8 | Ведения б\б мяча на месте с последующей передачей снизу двумя. |   |   |
| 9 | Ведения б\б мяча в шаге с последующей передачей от груди двумя, снизу двумя. |   |   |
| 10 | Ловля и передача мяча через волейбольную сетку |  |  |
| 11 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |  |  |
| 12 | Подача волейбольного мяча |  |  |
| 13 | Подвижная игра « Мяч капитану» |  |  |
| 14 | Игра в пионербол. |  |  |
| 15 | Подвижная игра «Мяч среднему». Тест: прыжки в длину с места. |  |  |
| 16 | Подвижная игра «Перестрелка» |  |  |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Разучить комплекс упражнений УГГ. |  |  |
| 18 | Группировка присев, сидя, лежа. Обучение техники 2-3 кувырков вперёд слитно. |  |  |
| 19 | Лазание по канату с произвольным захватом. |  |  |
| 20 | Кувырок в сторону. Учёт подтягивания в висе (м) в висе лёжа (д) |  |  |
| 21 | Перестроение из одной шеренги в три. Стойка на лопатках согнув ноги |  |  |
| 22 | Перестроение в колонну по два в движении. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. |  |  |
| 23 | Разучивание комплекса акробатических упражнений. Лазание по канату с произвольным захватом. Учёт. |  |  |
| 24 | Перестроение из одной шеренги в 4 по расчету. Висы и упоры на брусьях р\в.  |  |  |
| 25 | Разучивание упражнений с гимнастической палкой. Эстафета с преодолением препятствий. |  |  |
| 26 | Перелезание через горку матов и гимнастического козла. |  |  |
| 27 | Учёт комплекса акробатических упражнений. Перелазание по наклонной стенке, скамейке. |  |  |
| 28 | Подтягивание в висе лежа к гимнастической палке. Тест на гибкость (наклон вперед с гимнастической скамейки). |  |  |
| 29 | Упражнения в равновесии на напольном гимнастическом бревне |  |  |
| 30 | Гимнастический «мост» из положения лежа. Упражнения для формирования правильной осанки. |  |  |
| 31 | Инструктаж по ОТ. ИОТ № .Поворот на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом. |  |  |
| 32 | Передвижение ступающим шагом без палок.  |  |  |
| 33 | Передвижение скользящим шагом без палок 1500м. |  |  |
| 34 | Совершенствовать технику скользящего шага с палками. Спуск с горы в высокой стойке. |  |  |
| 35 | Учет поворота переступанием на месте и в движении. |  |  |
| 36 | Техника подъёма наискось на оценку. Закрепить технику торможения «плугом». |  |  |
| 37 | Передвижение по дистанции 2000 м. Торможение падением на лыжах с палками |  |  |
| 38 | Обучение торможению «плугом» со склона 20-30м. Подъём « лесенка». |  |  |
| 39 | Подъем в гору ступающим шагом. Спуск с горы в средней стойке. |  |  |
| 40 | Обучение технике подъема «елочка». Спуск с горы в высокой стойке. |  |  |
| 41 | Обучение технике передвижения одновременно одношажным ходом. |  |  |
| 42 | Переход с попеременно двушажного хода на одновременно одношажный. |  |  |
| 43 | Прохождение дистанции до 2-х км по пересеченной местности. Спуск с горы в средней стойке. |  |  |
| 44 | Игра-эстафета на дистанции 200м с палками и без |  |  |
| 45 | Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Ловля и броски мяча. |  |  |
| 46 | Ловля и передача баскетбольного мяча. |  |  |
| 47 | Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении с изменением направления. |  |  |
| 48 | Броски мяча через волейбольную сетку в парах. Изучение пра­вил игры в пионербол. |  |  |
| 49 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |  |  |
| 50 | Передачи мяча в парах, тройках через сетку. Игра в пионербол. |  |  |
| 51 | Инструктаж по ОТ. ИОТ № , прыжок в высоту через резинку с разбега. |  |  |
| 52 | Прыжки в высоту с разбега до 100 см на оценку.  |  |  |
| 53 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки со скакалкой за 15 сек на оценку |  |  |
| 54 | Прыжки в длину с места. Подвижная игра « Салки - выручалки» |  |  |
| 55 | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров» |  |  |
| 56 | Подвижная игра «Перестрелка» |  |  |
| 57 | Подвижная игра « Шишки. Желуди. Орехи» |  |  |
| 58 | Командные игры «Перемена мест», «Охотники и утки». |  |  |
| 59 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Тест: бег 20м на время |  |  |
| 60 | Подвижная игра «Мяч среднему». Тест: прыжки в длину с места |  |  |
| 61 | Метание теннисного мяча на дальность |  |  |
| 62 | Метание мяча в горизонтальную цель. Тест: бег 30 метров. |  |  |
| 63 | Бег по пересеченной местности 1500м. |  |  |
| 64 | Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров» |  |  |
| 65 | Футбольные упражнения с мячом в парах. |  |  |
| 66 | Удар по неподвижному мячу с одного шага по воротам |  |  |
| 67 | Ведение футбольного мяча по прямой |  |  |
| 68 | Ведение футбольного мяча змейкой ( вокруг фишек) |   |   |

**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название темы** |  |
| **Дано по плану** | **Дано по факту** |
| 1 | Инструктаж по ОТ.ИОТ№ 16 , на занятиях л/а и подвижными играми. Размыкание и смыкание в колоннах и шеренгах.  |   |   |
| 2 | Строевые упражнения. Бег с высокого старта 20-30 м. |   |   |
| 3 | Метание мяча (150 гр.) на дальность с места и разбега. |   |   |
| 4 | Учёт прыжка в длину с места. Челночный бег 10x5 м |  |   |
| 5 | Закрепление техники метания мяча (150 гр.) на даль­ность. |   |   |
| 6 | Равномерный медленный бег до 6 мин. Метание мяча в горизонтальную цель. |   |   |
| 7 | Инструктаж по ОТ, ИОТ №18 по баскетболу и волейболу. Дриблинг с мячом на месте и в движении. |   |   |
| 8 | Передача мяча в парах на месте и в движении от плеча одной, из-за головы двумя. |   |   |
| 9 | Ведения б\б мяча в шаге с последующей передачей от груди двумя, снизу двумя. Броски в корзину двумя из-за головы. |   |   |
| 10 | Обучение верхней передаче мяча в парах. Изучение правил игры в мини-волейбол. |  |  |
| 11 | Передача мяча в парах с перемещением вперёд, назад, вправо, влево, через сетку. |  |  |
| 12 | Встречная эстафета с мячом через сетку. Совершенствование ловли и передачи мяча. |  |  |
| 13 | Командная игра « Мяч капитану» |  |  |
| 14 | Игра в мини-волейбол. |  |  |
| 15 | Тест: прыжки в длину с места. |  |  |
| 16 | Подвижная игра «Перестрелка» |  |  |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Разучить комплекс упражнений УГГ. |  |  |
| 18 | Развитие силы. ОРУ с набивным мячом (1кг). Перестроение, размыкание и смыкание. |  |  |
| 19 | Обучение техники 2-3 кувырков вперёд слитно. Комплекс УГГ с мячом. Перестроение из одной шеренги в две, размыкание. |  |  |
| 20 | Лазание по канату. Разучивание комплекса: стойка на лопатках , мост, равновесие на одной ноге. |  |  |
| 21 | Перестроение из одной шеренги в три. Техника выполнения кувырка вперёд и назад в упор присев. |  |  |
| 22 | Перестроение в колонну по два в движении. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. |  |  |
| 23 | Разучивание комплекса акробатических упражнений. Лазание по канату с произвольным захватом. Учёт. |  |  |
| 24 | Перестроение из одной шеренги в 4 по расчету.Висы и упоры на брусьях р\в.  |  |  |
| 25 | Круговая тренировка. Обучение опорному прыжку через коня. |  |  |
| 26 | Разучивание упражнений с набивным мячом. Учёт упражнений на гимнастической скамейке. |  |  |
| 27 | Учёт комплекса акробатических упражнений.  |  |  |
| 28 | Подтягивание в висе лежа к гимнастической палке. Тест на гибкость (наклон вперед с гимнастической скамейки). |  |  |
| 29 | Упражнения в равновесии на напольном гимнастическом бревне |  |  |
| 30 | Висы и упоры на брусьях р/вУчёт: подтягивание в висе лёжа (д), в висе на перекладине (м). |  |  |
| 31 | Инструктаж по ОТ. ИОТ №17.Поворот на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом. |  |  |
| 32 | Работа рук в попеременно двушажном ходе. |  |  |
| 33 | Передвижение скользящим шагом без палок 1000м. |  |  |
| 34 | Совершенствовать технику скользящего шага с палками. Спуск с горы в высокой стойке. |  |  |
| 35 | Учет поворота переступанием на месте и в движении.Прохождение 1500 м. обучить обгону. |  |  |
| 36 | Техника подъёма полуелочкой на оценку. Закрепить технику торможения «плугом». |  |  |
| 37 | Передвижение по дистанции 2000 м.Торможение падением на лыжах с палками |  |  |
| 38 | Торможение «плугом» со склона 20-30м.Подъём « лесенка». |  |  |
| 39 | Подъем в гору ступающим шагом. Спуск с горы в средней стойке. |  |  |
| 40 | Совершенствование технике подъема «елочка». Спуск с горы в высокой стойке. |  |  |
| 41 | Передвижение одновременно одношажным ходом.Учет. |  |  |
| 42 | Переход с попеременно двушажного хода на одновременно одношажный. |  |  |
| 43 | Прохождение дистанции до 2-х км по пересеченной местности. Спуск с горы в средней стойке. |  |  |
| 44 | Игра-эстафета на склоне 20-30°. поворот переступанием в движении на оценку. |  |  |
| 45 | Техника безопасности на уроках с элементами баскетбола и волейбола.Ловля и броски мяча. |  |  |
| 46 | Ведения б\б мяча на месте с последующей передачей. Броски в корзину двумя из-за головы. |  |  |
| 47 | Ведения б\б мяча в шаге с последующей передачей .Броски в кольцо одной от плеча. |  |  |
| 48 | Броски мяча через волейбольную сетку в парах.Изучение пра­вил игры в мини-волейбол. |  |  |
| 49 | Передача мяча в парах с перемещением вперёд, назад, вправо, влево, через сетку |  |  |
| 50 | Передачи мяча в парах, тройках через сетку.Игра в мини-волейбол. |  |  |
| 51 | Инструктаж по ОТ. ИОТ №16 на занятиях легкой атлетикой. ОРУ с набивным мячом. |  |  |
| 52 | Прыжки в высоту с разбега до 100 см на оценку. |  |  |
| 53 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.Прыжки со скакалкой за 15 сек на оценку |  |  |
| 54 | Прыжки в длину с места. Подвижная игра « Салки - выручалки» |  |  |
| 55 | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров» |  |  |
| 56 | Подвижная игра «Перестрелка» |  |  |
| 57 | Подвижная игра « Метко в цель» из различных исходных положений. |  |  |
| 58 | Командные игры «Перемена мест», «Охотники и утки». |  |  |
| 59 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Тест: бег 20м на время |  |  |
| 60 | Подвижная игра «Мяч среднему». Тест: прыжки в длину с места |  |  |
| 61 | Метание теннисного мяча на дальность |  |  |
| 62 | Метание мяча в горизонтальную цель. Тест: бег 30 метров. |  |  |
| 63 | Бег по пересеченной местности 1000м. |  |  |
| 64 | Метание мяча (150гр) на дальность. Бег 300м. Учёт. |  |  |
| 65 | Ведение мяча внутренней стороной стопы по "восьмёрке", "змейкой |  |  |
| 66 | Удары носком ноги по мячу, катящемуся от игрока. |  |  |
| 67 | Удары средней частью подъёма по мячу, катящемуся и прыгающему навстречу. |  |  |
| 68 | Отбор мяча выбиванием,выпадом. Жонглирование мяча ногами. |   |   |

Согласовано:

Протокол заседания методического объединения

учителей физической культуры

От « » 2019 г. № 1

Согласовано:

зам. директора по УВР

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Ваулина Т.И.

От « » 2019 г.