

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Покровская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от «30» августа 2018г.

«Утверждаю»

Директор школы



Приказ № 107 от «05» август 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по ФГОС

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1-4 класс

Певзорова Татьяна Витальевна,

учитель, I категория.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов разработана на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И.Лях, А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2013г.

И нормативных документов:

-Закона Российской Федерации «Об образовании», ст.32;

- Компетенция и ответственность образовательного учреждения (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, М: Просвещение, 2013г);

-Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М.Кондаков, Л.П. Кезина- М:Просвещение 2010).

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

В соответствии с базисным учебным планом на занятия физической культурой в 1-4 классах отводится 3 часа в неделю. Всего 99 часа в 1 классе, 102 во 2-4 классах.

Учитывая эти особенности **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением **образовательных задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала в целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях.

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

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

- умения организовывать собственную деятельность выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками.

Личностными результатами освоения учащимися содержания образования программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития(длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические элементы на высоком уровне техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- * Ценностно – смысловая ориентация учащихся.
- * Действия смыслообразования.
- * Нравственно – этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- * Умение выражать свои мысли.
- * Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

- * Управление поведением партнёра: контроль, коррекция.
- * Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- * Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- * Целеполагание.
- * Волевая саморегуляция.
- * Коррекция.
- * Оценка качества и уровня усвоения.
- * Контроль в форме сличения с эталоном.
- * Планирование промежуточных целей с учётом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания.
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации.
- Анализ объектов.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих **учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».**

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, (а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью). Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое положение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять **на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.**

На уроках с **образовательно-познавательной** направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

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

Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части.

Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

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

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся.

2. Требования к уровню подготовки учащихся 1 класса.

1. Учащиеся должны **иметь представление** о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, личной гигиене и закаливании, об основных положениях тела в пространстве, об измерении роста, массы тела и окружности грудной клетки.

Подвижные игры.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения.

П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

2. Учащиеся должны **уметь** выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики и элементарные строевые упражнения; прыгать в длину, высоту и с высоты дл 40 см; бросать мяч снизу, из-за головы, от груди; играть в подвижные и народные игры.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

3. Учащиеся должны **демонстрировать уровень двигательной подготовленности.**

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	ПОКАЗАТЕЛИ	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м. (сек.)	7.3	7.5
Челночный бег 3 x 10 м. (в забеге участвуют 3 – 4 участника)	Кто какое место займет	
Бег в чередовании с ходьбой 500-600 м. (в медленном темпе)	Без учета времени	
Подтягивание из виса лежа (количество раз)	2	1
Ходьба на лыжах 1000 – 1200 м. (в медленном темпе)	Без учета времени	

Прыжки через скакалку (в удобном темпе)	В течение 30 – 40 сек.
---	------------------------

Требования к уровню подготовки учащихся 2 класса.

1. Учащиеся должны иметь представление о видах физических упражнений, их отличительных особенностях от обычных движений человека; об исторической взаимосвязи народных игр с современными спортивными соревнованиями; об Олимпийских играх Древней Греции; о подборе специальной одежды и обуви для занятий физическими упражнениями; о направленности воздействия физкультурно-спортивных упражнений и внешних признаках утомления; об основах первой помощи при травмах, полученных, во время занятий физическими упражнениями.

Подвижные игры.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения.

П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

2. Учащиеся должны уметь выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; метать малый мяч из-за головы с места на дальность и в цель; прыгать в высоту с прямого разбега и с высоты до 60 см; выполнять группировку и перекувытки, стойку на лопатках согнув ноги, кувырок вперед, подтягивание, опорный прыжок; передвигаться на лыжах скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, спускаться с горы в основной стойке.

3. Учащиеся должны демонстрировать уровень двигательной подготовленности.

	ПОКАЗАТЕЛИ
--	------------

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
Бег 30 м.	6.9	7.1
Челночный бег 3 x 10 м. (в забеге участвуют два участника)	Кто быстрее	
Бег в чередовании с ходьбой 800 м., 1000 м. (в медленном темпе)	Без учета времени	
Подтягивание из виса (количество раз)	1	-
Подтягивание из виса лежа (количество раз)	3	2
Ходьба на лыжах 1 км. (мин., сек.)	9.30	10.10
Прыжки через скакалку (в удобном темпе)	В течение 1 мин.	

Требования к уровню подготовки учащихся 3 класса.

1. Учащиеся должны иметь представление об истории зарождения физического воспитания и олимпийских видах спорта; правилах поведения во время занятий физической культурой; о требованиях к одежде и обуви для внеурочных занятий физическими упражнениями; об отличительных особенностях физических упражнений в зависимости от направленности воздействия.

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Подвижные игры.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

2. Учащиеся должны уметь вести наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью; выполнять перестроения из одной шеренги в две; выдерживать необходимый темп бега; следить за правильностью дыхания во время бега; прыгать с высоты до 70 см; прыгать в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги»; метать мяч с разбега (со скрестным шагом) в цель и на дальность; лазать по канату и шесту в три приема; составлять и выполнять произвольную комбинацию из упражнений в равновесии на бревне на 4 – 8 счетов; составлять и выполнять комбинацию из акробатических упражнений на 4 – 8 счетов; выполнять опорный прыжок (высота снаряда 90 см.): наскок в упор стоя на коленях, соскок махом рук вперед; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, спускаться с горы в средней стойке, преодолевать дистанцию 2,5 – 3 км. в равномерном темпе.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

3.Учащиеся должны демонстрировать уровень двигательной подготовленности.

Виды упражнений	Показатели	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м.	6.3	6.6
Бег 60 м. (в забеге участвуют два участника)	Кто быстрее	
Челночный бег 3 x 10 м. (сек)	9.9	10.6
Бег 1000 м. (в среднем темпе)	Без учета времени	
Подтягивание из вися (количество раз)	2	-
Подтягивание из вися лежа (количество раз)	6	4
Ходьба на лыжах 1 км. (мин. сек.)	Без учета времени	
Прыжки через скакалку 100 раз.	Без учета времени	



Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса.

1. Учащиеся должны иметь представление об истории возникновения и развития физической культуры; о подготовке мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями; о способах регулирования физической нагрузки, о последовательности выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности; о значении регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Подвижные игры.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

2. Учащиеся должны уметь самостоятельно организовывать активный отдых и досуг; определять достаточную физическую нагрузку; выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; пробегать в индивидуальном, удобном для себя темпе до 2000 м; правильно выполнять все фазы прыжка в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги»; технически правильно метать мяч способом «из-за спины через плечо» с 8 шагов разбега; выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения, комплексы утренней физической зарядки, упражнения для формирования правильной осанки; составлять комбинации упражнений: акробатических, на низкой перекладине и бревне; лазать по канату в два и три приема; выполнять индивидуальные и групповые действия в подвижных, спортивных и народных играх.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

3. Должны демонстрировать уровень двигательной подготовленности.

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	ПОКАЗАТЕЛИ	
	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
Бег 30 м. (сек).	6.1	6.4
Бег 60 м. (сек.)	11.1	11.6
Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	10.2	10.7
Бег 1000 м. (мин. сек.)	6.30	7.30
Подтягивание из виса (количество раз)	3	-
Подтягивание из виса лежа (количество раз)	8	6
Ходьба на лыжах 1 км. (мин. сек.)	8.00	8.30
Прыжки через скакалку в течение 1 мин. (количество раз)	70	90

Примерные задания подготовлены в рамках проекта «Разработка, апробации и внедрение федеральных государственных стандартов начального общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

При аттестации учащихся, содержание которой включает в себе учебные задания по нескольким разделам: «Знания о физической культуре», «Способы физической деятельности» и «Физическое совершенствование», разработанное в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего начального образования и настоящей программой.

При итоговой оценке сформированность всех умений проверяется в ходе выполнения одного комплексного задания. С учетом степени участия в игре задание может быть выполнено на разных уровнях: базовом и повышенном.

РАЗДЕЛ: «ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ».

Планируемый результат: 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.

Умения: характеризующие достижение этого результата:

- указать назначение доступных детям младшего школьного возраста форм занятий физической культурой (утренняя зарядка, физкультминутки, физкультпаузы, уроки физической культуры, закаливание, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, занятия спортом) и различать их между собой;
- включать в режим дня занятия физическими упражнениями, указывать время их проведения (в начале, середине, конце дня).

РАЗДЕЛ: «СПОСОБЫ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ».

Планируемый результат: отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

Умения, характеризующие достижения этого результата:

- отбирать упражнения для утренней зарядки, включающие в работу разные мышечные группы и активизирующие деятельность систем дыхания и кровообращения; определять их дозировку и последовательность их выполнения; организовывать место проведения утренней зарядки, правильно выполнять все упражнения;
- выявлять необходимость в выполнении физкультминутки; отбирать для нее упражнения, активно воздействующие на деятельность систем дыхания и кровообращения; организовывать место проведения физкультминуток; правильно выполнять все упражнения.

РАЗДЕЛ « ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ».

Планируемый результат: 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).

Умения, характеризующие достижение этого результата:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки;
- выполнять упражнения на развитие силы мышц;
- выполнять упражнения на развитие быстроты движений;
- выполнять упражнения на развитие выносливости;
- выполнять упражнения на развитие координации движений;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- измерять частоту пульса при выполнении упражнений на развитие физических качеств и оценивать по таблице величину

3. Учебно-тематический план.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	26
3	Гимнастика с основами акробатики	32
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	25
5	Льжжные гонки	12
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		33
Итого		99

Примерное распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика	26
3	Гимнастика с основами акробатики	29
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	29
5	Льжные гонки	12
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика с основами акробатики	26
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	30
5	Льжные гонки	12
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика с основами акробатики	26
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	31
5	Льжжные гонки	12
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

4. Основное содержание учебных тем.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени нахождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

1. Базовая часть:

- основы знаний о физической культуре;
- естественные основы;
- социально-психологические основы;
- приёмы закаливания;
- способы саморегуляции;
- способы самоконтроля;
- легкоатлетические упражнения:
- бег, -прыжки, -метания;
- гимнастика с элементами акробатики;
- построения и перестроения;

- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- упражнения в лазанье и равновесии;
- простейшие акробатические упражнения;
- лыжная подготовка;
- освоение техники скользящего шага;
- попеременного двухшажного хода;
- спуски, подъёмы(различные способы выполнения);
- игры;
- упражнения на склоне;
- повороты переступанием(вокруг пяток лыж и носков лыж);
- подвижные игры;
- подвижные игры;
- освоение различных игр и их вариантов;
- система упражнений с мячом.

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола.

Описание материально-технической базы.

1. Дополнительная литература:

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013.
2. *Лях, В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. - М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2006.
4. *Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2.* - 4-е изд., перераб. — М : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. *Школьникова, Н. В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
7. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2006.

2. Интернет-ресурсы:

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». — Режим доступа :<http://festival.1september.ru/articles/576894>
- Учительский портал.-Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- К уроку.ги.-Режим доступа : <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Ргошколу.Ru. - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org. - Режим доступа: <http://pedsovet.org>

3. Технические средства обучения:

1. Ноутбук.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая .
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м.
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.
4. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
5. Скакалка детская (на каждого ученика).
6. Мат гимнастический.
7. Турник гимнастический.
8. Обруч гимнастический (на каждого ученика).
9. Козёл гимнастический.
10. Мостик гимнастический.
11. Лыжные комплекты (на каждого ученика).

**5. Календарно - тематическое планирование.
1 класс, 1 четверть (27 часов).**

№	дата	Тема урока	Примечание
1		Понятие о физической культуре. Инструкция по охране труда «Лёгкая атлетика». Строевые упражнения: расчет на первый-второй; «смирно!» Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: обучение технике прыжка в длину с места. Различные варианты салок.	
2		Первые соревнования. Оздоровительные процедуры (закаливание организма, его значение в укреплении здоровья и физическое состояние организма). Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика». Закрепление техники прыжка в длину с места, обучение техники метания малого мяча в вертикальную цель.	
3		Представление о физических упражнениях. Характеристика основных движений человека: ходьба, бег, приёмы метания. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: обучение высокого старта с последующим ускорением. Совершенствование техники прыжка в длину с места, закрепление техники метания малого мяча в вертикальную цель. Игра: «Класс, смирно!»	
4		Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Оздоровительные процедуры (воздушные ванны и водные процедуры). Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: закрепление высокого старта, учёт техники прыжка в длину с места; совершенствование техники метания малого мяча в вертикальную цель. Игра: «К своим флажкам».	
5		Разучивание комплекса физических упражнений для утренней зарядки. «Лёгкая атлетика»: совершенствование техники метания мяча в цель 3 – 4м; совершенствование техники высокого старта с последующим ускорением. Игра: «Зайцы в огороде».	
6		Разучивание комплекса физ. упр. для физкультминуток. «Лёгкая атлетика»: учёт технике метания малого мяча в вертикальную цель; учёт техники высокого старта с последующим ускорением. Игра: «Запрещенное движение».	
7		«Лёгкая атлетика» беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорениями. ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Игра: «Запрещенное движение».	
8		«Лёгкая атлетика» прыжковые и беговые упражнения, прыжками с ускорениями. ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Игра: «Запрещенное движение».	

9	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: совершенствование техники ходьбы и её разновидность, бег и его разновидность. Тестирование бег 30м. Баскетбол: разучивание ведения мяча на месте. Игра: «К своим флажкам»
10	.Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: совершенствование техники ходьбы и её разновидность, бег и его разновидность. Тестирование бег 30м. Баскетбол: разучивание ведения мяча на месте. Игра: «К своим флажкам».
11	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: ходьба и её разновидность, бег и его разновидность. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением. Баскетбол: совершенствование ведение мяча на месте. Игра: «Попрыгунчики—Воробушки»
12	Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: медленный бег до 800 – 1000м. Баскетбол: ведение мяча на месте, обучение ловля и передача мяча в парах. Игра: «К своим флажкам».
13	Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: медленный бег до 1000м. Баскетбол: учет ведение мяча на месте, обучение ловля и передача мяча в парах. Игра: «К своим флажкам».
14	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Различные эстафеты с предметами. Баскетбол: совершенствование ловля и передача мяча в парах. Игра: «Зайцы в огороде».
15	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжки со скакалкой. Баскетбол: совершенствование ловля и передача мяча в парах. Игра: «Два мороза».
16	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжки со скакалкой. Баскетбол: совершенствование ловля и передача мяча в парах. Игра: «Зайцы в огороде».
17	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжки со скакалкой. Баскетбол: совершенствование ловля и передача мяча в парах. Игра: «Два мороза».
18	Беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Баскетбол: учет ловля и передача мяча в парах. Обучение ловля и передача мяча в движении. Игра: «У ребят порядок строгий».
19	Беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Баскетбол: учет ловля и передача мяча в парах. Закрепление ловля и передача мяча в движении. Игра: «У ребят порядок строгий».
20	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжки со скакалкой. Баскетбол: совершенствование ловля и передача мяча в движении. Игра: «Запрещенное движение».
21	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжки через длинную скакалку. Баскетбол: совершенствование ловля и передача мяча в движении. Игра: «Попрыгунчики—Воробушки».
22	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. тестирование – челночный бег 3 x 10 м. Игра: «Зайцы в

		огороде».	
23		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. тестирование – челночный бег 3 x 10 м. Игра: «Зайцы в огороде».	
24		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижные игры: « Два мороза», «Космонавты», салки с выручением, «Перестрелка»; тестирование – наклон, вперёд сидя на полу.	
25		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижные игры: « Два мороза», «Космонавты», салки с выручением, «Перестрелка»; тестирование – наклон, вперёд сидя на полу.	
26		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижные игры: «Совушка», «Пустое место», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	
27		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижные игры: «Совушка», «Пустое место», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	

2 четверть (21 час)

№	даты	Темы уроков	примечание
28		Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика» Строевые упражнения: перестроение в круг и несколько кругов. Обучение положению «упор присев», «группировка». Упражнения на формирование осанки. Эстафеты с предметами.	
29		Строевые упражнения; закрепление положению «упор присев», «группировка». Обучение перекатам вперед и назад в группировке. Лазанье на гимнастической стенке. Игра «Вызов номеров»	
30		Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Гимнастика .Закрепление перекаты вперед и назад в группировке. Перелазание через бревно и ходьба по рейке гимнастической скамейки.	
31		Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Гимнастика. Совершенствование перекаты вперед и назад в группировке. Перелазание через бревно и ходьба по рейке гимнастической скамейки.	
32		Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Гимнастика. Совершенствование перекаты вперед и назад в группировке. Перелазание через бревно и ходьба по рейке гимнастической	
33		Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика Обучение техники стойки на носках на гимнастической	

		скамейке. Ходьба с перешагивание мячей по скамейке. Совершенствование техники «упор присев», « группировка».	
34		Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Закрепление техники стойки на носках на гимнастической скамейке; ходьба с перешагивание мячей по скамейке, учет техники «упор присев», « группировка». Обучение лазанье по канату произвольным способом.	
35		Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Совершенствование техники стойки на носках на гимнастической скамейке; ходьба с перешагивание мячей по скамейке, учет техники «упор присев», « группировка». Обучение лазанье по канату произвольным способом.	
36		Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Закрепление лазанье по канату произвольным способом, обучение лазанье по наклонной скамейке. Учет техники стойки на носках на гимнастической скамейке. Игра «Великаны, карлики».	
37		Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Совершенствование лазанье по канату произвольным способом, обучение лазанье по наклонной скамейке. Учет техники стойки на носках на гимнастической скамейке. Игра «Великаны, карлики».	
38		Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Закрепление лазанье по наклонной скамейке. Учет лазанье по канату произвольным способом. Игра «Вызов номеров».	
39		Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Обучение перекаты на спину, лежа на животе. Учет лазанье по наклонной скамейке. Перелазание через стопку матов. Игра «Великаны, карлики».	
40		ОРУ. Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Закрепление перекаты на спину, лежа на животе. Обучение висы на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине. Эстафеты с предметами.	
41		Строевые упражнения. ОРУ Гимнастика: обучение техники упор прогнувшись на скамейке. Учет перекаты на спину, лежа на животе. Эстафеты с предметами.	
42		Строевые упражнения. ОРУ Гимнастика: закрепление техники упор прогнувшись на скамейке. Эстафеты с лазанием и перелазанием.	
43		Строевые упражнения. ОРУ Гимнастика: совершенствование техники упор прогнувшись на скамейке. Эстафеты с лазанием и перелазанием.	
44		Строевые упражнения. Упражнения на формирование осанки. Гимнастика: учет техники упор прогнувшись на скамейке, перелазание через стопку матов. Игра «Белые медведи».	
45		Строевые упражнения. Упражнения на формирование осанки. Гимнастика: учет техники упор прогнувшись на скамейке, перелезание через стопку матов. Игра «Белые медведи».	
46		Строевые упражнения. Гимнастика: упражнения с гимнастическим обручем, скакалкой,	

		гимнастической палкой. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
47		Строевые упражнения. Гимнастика: упражнения с гимнастическим обручем, скакалкой, гимнастической палкой и мячом. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
48		Строевые упражнения. Гимнастика: упражнения с гимнастическим обручем, скакалкой, гимнастической палкой и мячом. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	

3 четверть (27часов)

№	дата	Темы уроков	примечание
49		Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка» Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений.	
50		Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья. Проверить умение надевание лыжи с палками (подгонять крепление); Обучение техники ступающий шаг, повороты на месте. Прохождение в медленном темпе 500м.	
51		Закрепление техники ступающий шаг, повороты на месте. Обучение передвижения скользящим шагом без палок. Прохождение в медленном темпе 500м.	
52		Закрепление техники скользящего шага без палок с широкой амплитуды работы рук. Обучение подъем на склон 12-15град. Ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе дистанции 1000м.	
53		Совершенствование техники скользящего шага без палок с широкой амплитудой работы рук. Закрепление подъем на склон 12-15град. Обучение: спуски в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1000м.	
54		Совершенствование техники скользящего шага без палок, подъем на склон 12-15град. Закрепление: спуски в низкой стойке. Игра «смелей с горки». Прохождение дистанции 1000м.	
55		Совершенствование техники скользящего шага без палок, подъем на склон 12-15град. Закрепление: спуски в низкой стойке. Игра «смелей с горки». Прохождение дистанции 1000м.	
56		Учёт технике скольжения без палок; совершенствование технике подъёмов и спусков; совершенствование скоростных качеств и умения в эстафете с поворотами у подножия склона, прохождение дистанции до 1000 м	
57		Учёт технике спусков и подъёмов без палок (девочки); Игра «Кто самый быстрый?» Прохождение дистанции 1000м.	
58		Учёт технике подъёмов и спусков (мальчики);Игра «Кто самый быстрый» Прохождение дистанции 1000м.	

59		Обучение технике скольжения с палками; развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 50 м; прохождение дистанции до 1000м. со средней скоростью. Подъём на склон 12 – 15 ступающим шагом	
60		Закрепление технике скольжения с палками; развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 50 м; прохождение дистанции до 1000м. со средней скоростью. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	
61		Совершенствовать эстафету с этапом до 50 м; Совершенствование техники подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом; техники спусков в низкой стойке. Лыжные гонки на дистанции 500м.	
62		Совершенствовать эстафету с этапом до 50 м; Совершенствование техники подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом; техники спусков в низкой стойке. Лыжные гонки на дистанции 500м.	
63		Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Совершенствование строевых упражнений; Комплекс упражнений с мячами. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий».	
64		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Передал, садись!».	
65		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Передал, садись!».	
66		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений .Подвижные игры: «Вызов номеров», различные варианты салок. Упражнения с мячом: совершенствование ловля и передача	
67		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений .Подвижные игры: «Два мороза», «У ребят порядок строгий» Упражнения с мячом: совершенствование ловля и передача	
68		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений .Подвижные игры: «Два мороза», «У ребят порядок строгий» Упражнения с мячом: совершенствование ловля и передача.	
69		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны» Упражнения с мячом: совершенствование ловля и передача	
70		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны»	

		Упражнения с мячом: совершенствование ловля и передача.	
71		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Вызов номеров», различные варианты салок.	
72		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Вызов номеров», различные варианты салок.	
73		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Космонавты». Упражнения с мячом: совершенствование ловли и передача мяча.	
74		Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Космонавты». Упражнения с мячом: совершенствование ловли и передача мяча.	
75		Подвижные игры: «Вызов номеров», «Космонавты», различные варианты салок.	
76		Подвижные игры: «Вызов номеров», «Космонавты», различные варианты салок.	

4 четверть (27 часов)

№	дата	Темы урока	Примечание
77		Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Строевые упражнения; совершенствование комплекса ОРУ (типа зарядки) Подвижные игры: «Смена сторон», «Вызов номеров» Элементы баскетбола: обучение техники ведение мяча в шаге и на месте	
78		Комплекс ОРУ (типа зарядки); строевые упражнения. Подвижные игры: «Мы - физкультурники», встречные эстафеты с этапом 20 м Элементы баскетбола: закрепление техники ведение мяча в шаге и на месте.	
79		Совершенствование комплекса типа зарядки; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка», «Гуси - лебеди» Элементы баскетбола: совершенствование техники ведение мяча в шаге и на месте	
80		Совершенствование комплекса; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка» , «Гуси -	

		лебеди» Элементы баскетбола: совершенствование техники ведение мяча в шаге и на месте	
81		Совершенствование комплекса типа зарядки; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка» «Гуси - лебеди» Элементы баскетбола: совершенствование техники ведение мяча в шаге и на месте.	
82		Совершенствование комплекса типа зарядки; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка» «Гуси - лебеди» Элементы баскетбола: совершенствование техники ведение мяча в шаге и на месте.	
83		ОРУ ; Строевые упражнения. Подвижные игры: «Мышеловка», «У ребят порядок строгий», «Два мороза» Элементы баскетбола: совершенствование техники ловли и передачи мяча.	
84		ОРУ ; Строевые упражнения. Подвижные игры: «Мышеловка», «У ребят порядок строгий», «Два мороза» Элементы баскетбола: совершенствование техники ловли и передачи мяча.	
85		ОРУ; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка» «Гуси - лебеди» Элементы баскетбола: совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах.	
86		ОРУ; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка» «Гуси - лебеди» Элементы баскетбола: совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах.	
87		ОРУ; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка» «Гуси - лебеди» Элементы баскетбола: учёт техники ловли и передачи мяча в парах.	
88		Теория : Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Строевые упражнения. ОРУ. Лёгкая атлетика: обучение техники прыжка в длину с места Тестирование – наклон вперёд сидя на полу.	
89		Строевые упражнения. ОРУ. Лёгкая атлетика: закрепление техники прыжка в длину с места Тестирование – наклон вперёд сидя на полу.	
90		Строевые упражнения. ОРУ. Лёгкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места; обучение техники метания мяча с 3 – 4 м в цель Тестирование – челночный бег 3 x 10 м	
91		Лёгкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места; закрепление техники метания мяча с 3 – 4 м в цель; обучение техники метания мяча на дальность	
92		Строевые упражнения. ОРУ. Лёгкая атлетика: учёт техники прыжка в длину с места;	

		совершенствование техники метания мяча с 3 – 4 м в цель; закрепление техники метания мяча на дальность с места Тестирование – бег 30 м	
93		Лёгкая атлетика: учёт техники метания мяча с 3 – 4 м в цель; совершенствование техники метания мяча на дальность с места	
94		Лёгкая атлетика: учёт техники метания мяча с 3 – 4 м в цель; совершенствование техники метания мяча на дальность с места	
95		Лёгкая атлетика: учёт техники метания мяча на дальность с места; совершенствование техники прыжка со скакалкой Тестирование – подтягивание	
96		Лёгкая атлетика: учёт техники метания мяча на дальность с места; совершенствование техники прыжка со скакалкой Тестирование – подтягивание	
97- 98.		Лёгкая атлетика: бег по слабопересечённой местности, игра «к своим флажкам», различные виды салок.	
99- 100.		Лёгкая атлетика: бег по слабопересечённой местности, игра «к своим флажкам», различные виды салок.	
101- 102.		Подвижные игры: «по своим местам», «два мороза», «у ребят порядок строгий»	

Итого: 102 часа.

**Календарно - тематическое планирование 2 класс.
1 четверть (27 часов).**

№	дата	Тема урока	примечание
1		Инструкция по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Основные способы передвижения человека. Обучение технике метания мяча в вертикальную цель с 4 – 5 м.	
2		Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закрепление техники метания мяча в вертикальную цель с 4-5м.	
3		Основные способы передвижения человека. Обучение технике бега с высоким подниманием бедра. Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель с 4-5м.	

4		Закрепление бега с высоким подниманием бедра. Обучение технике челночного бега 3x10м. Учёт техники метания мяча в вертикальную цель.	
5		. Совершенствование технике прыжка в длину с места. Закрепление техники челночного бега 3x10м.	
6.		Совершенствование технике прыжка в длину с места. Закрепление техники челночного бега 3x10м. Тестирование – подтягивание	
7.		Обучение построение в шеренгу. Учёт техники прыжка в длину с места. Упражнения с мячом.	
8.		Закрепление построение в шеренгу. Учёт техники прыжка в длину с места. Упражнения с мячом.	
9.		Обучение построения в колонну по одному. Упражнения со скакалкой. Учет техники челночного бега 3x10м.	
10.		Обучение метания мяча 1кг. сидя из-за головы. Построение по установленным местам. Бег в среднем темпе с изменением направления.	
11.		Закрепление метания мяча 1кг. сидя из-за головы. Построение по установленным местам. Бег в среднем темпе с изменением направления.	
12.		Ходьба и её разновидность, бег и его разновидность. Упражнения с мячом: броски и ловля мяча на месте. Тестирование – бег 30м.	
13.		Медленный бег до 800 – 1000м; упражнение с мячом: обучение технике ловли и передач мяча в парах.	
14.		Медленный бег до 800 – 1000м; упражнение с мячом: закрепление техники ловли и передач мяча в парах.	
15.		Инструкция по охране труда раздел «Подвижные игры»; подвижные игры: совершенствование игр «Запрещённое движение», «Зайцы в огороде»; тестирование – бег 1000 м.	
16.		Совершенствование игр «У ребят порядок строгий», «Попрыгунчики – воробушки», « Вызов номеров».	
17.		Совершенствование игр «У ребят порядок строгий», различные варианты салок, « Перестрелка», «Воробьи – вороны».	
18.		«Запрещённое движение», «Два мороза», «Космонавты»; тестирование – прыжки через скакалку.	
19.		«Запрещённое движение», «Два мороза», «Космонавты»; тестирование – прыжки через скакалку.	
20.		Совершенствование игр «Запрещённое движение», «Два мороза», «Космонавты», «У ребят порядок строгий», тестирование – прыжок в длину с места.	

21.		Совершенствование игр «Запрещённое движение», «Два мороза», «Космонавты», «У ребят порядок строгий», тестирование – прыжок в длину с места.	
22.		Различные варианты салок, «Попрыгунчики – воробушки», «Два Мороза», «Космонавты»; тестирование – челночный бег 3 х 10 м.	
23.		« Два мороза», «Космонавты», «Перестрелка»; тестирование – наклон, вперёд сидя на полу.	
24..		« Два мороза», «Космонавты», «Перестрелка»; тестирование – наклон, вперёд сидя на полу.	
25.		«Совушка», «Пустое место», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	
26-27.		«Совушка», «Пустое место», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	

2 четверть (21 час)

№	дата	Тема урока	примечание
28.		Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика» Обучение комплекса утренней гимнастики; обучение технике лазанию по гимнастической скамейке: в упоре на коленях и лёжа на животе	
29.		Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Закрепление комплекса утренней гимнастики. Обучение технике лазания по гимнастической стенке, перелазания через бревно и ходьбе по рейке гимнастической скамейке.	
30.		Обучение технике кувырок вперед. Разучивание упражнений с гимнастическими палками. Закрепление лазания по гимнастической стенке, перелазания через бревно и ходьбе по рейке гимнастической скамейке.	
31.		Закрепление техники кувырок вперед. Закрепление упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по гимнастической стенке, перелезание через бревно и ходьбе по рейке гимнастической скамейке.	
32.		Обучение технике стойки на лопатках согнув ноги; лазание по канату произвольным способом, эстафеты с лазанием и перелазанием. Развитие гибкости.	

33.		Закрепление техники стойки на лопатках согнув ноги; лазание по канату произвольным способом, эстафеты с лазанием и перелазанием. Развитие гибкости.	
34.		Совершенствование техники стойки на лопатках согнув ноги; лазание по канату произвольным способом, эстафеты с лазанием и перелазанием. Развитие гибкости.	
35.		Разучивание комплекса упражнений с обручами. Обучение кувырок в группировке в сторону. Закрепление техники стойка на лопатках согнув ноги. Развитие гибкости.	
36.		Совершенствование техники стойка на лопатках согнув ноги; закрепление техники кувырка в сторону в группировке; обучение технике перекаат вперёд из стойки на лопатках согнув ноги.	
37.		Совершенствование техники стойка на лопатках согнув ноги; закрепление техники кувырка в сторону в группировке; закрепление техники перекаат вперёд из стойки на лопатках согнув ноги.	
38.		Совершенствование техники кувырок вперёд и в сторону в группировке; закрепление техники перекаат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Развитие силы.	
39.		Совершенствование техники кувырок вперед и в сторону в группировке; совершенствование техники перекаат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Развитие силы.	
40.		Совершенствование техники перекаат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Повороты на носках на рейке гимнастической скамейки.	
41.		Обучение комплекса упражнений с гимнастической палкой; обучение технике захвату каната ногами в висе на канате; учёт – техники выполнения перекаат вперёд из стойке на лопатках в упор присев.	
42.		Обучение технике упорам на руках на скамейке (бревне); совершенствование техники лазанию по канату с захватом каната ногами. Ходьба по бревну высота до 60см. Развитие силы.	
43.		Закрепление техники упорам на руках на скамейке (бревне); совершенствование техники лазанию по канату с захватом каната ногами. Ходьба по бревну высота до 60см. Развитие силы.	
44.		Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой; ходьба по бревну высота до 60см. учёт – подтягивание;	
45.		Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой; ходьба по бревну высота до 60см. учёт – подтягивание;	
46.		Разучивание комплекса на формирование правильной осанки; совершенствование техники в	

		равновесии (поточно); совершенствование техники: висы и упоры, лазание по канату; учёт – прыжок в длину с места.	
47.		Закрепление комплекса упражнений на формирование правильной осанки; совершенствование техники висов и упоры, лазание по канату; учёт челночный бег 3 x 10 м.	
48.		Учёт – лазания по канату произвольным способом; гимнастическая полоса препятствий; тестирование на гибкость – наклон вперёд сидя на полу.	

3 четверть (30 часов)

№	дата	Тема урока	примечание
49.		Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка» Зарождение Олимпийских игр.	
50.		Значение занятий физкультурой на свежем воздухе. Надевание лыж с палками (подгонка креплений). Разучивание техники передвижения ступающим шагом.	
51.		Закрепление техники передвижения ступающим шагом. Переступание на месте. Прохождение дистанции 1км.	
52.		Закрепление техники передвижения ступающим шагом. Переступание на месте. Прохождение дистанции 1км.	
53.		Обучение технике скользящего шага без палок с широкой амплитуды работы рук. Совершенствование передвижения ступающим шагом.	
54.		Закрепление техники скользящего шага. Совершенствование поворотов переступанием на месте. Прохождение дистанции 1км.	
55.		Совершенствование техники скользящего шага. Совершенствование поворотов переступанием на месте. Прохождение дистанции 1км.	
56.		Совершенствование техники скользящего шага. Совершенствование поворотов переступанием на месте. Прохождение дистанции 1км.	
57.		Обучение технике спуск с уклона 15-20гр. Совершенствование техники скользящим шагом, повороты переступанием на месте; игра «Кто самый быстрый».	
58.		Закрепление техники спуск с уклона 15-20гр. Совершенствование техники скользящим шагом, повороты переступанием на месте; игра «Кто самый быстрый».	

59.		Совершенствование техники спуск с уклона 15-20гр. Совершенствование техники скользящим шагом, повороты переступанием на месте; игра «Кто самый быстрый».	
60.		Совершенствование техники спуск с уклона 15-20гр. Совершенствование техники скользящим шагом, повороты переступанием на месте; игра «Кто самый быстрый».	
61.		Совершенствование техники скольжения без палок; закрепление техники подъёмов и спусков; совершенствование скоростных качеств с поворотами у подножия склона. Прохождение дистанции 1км.	
62.		Учёт техники скольжения без палок; закрепление техники подъёмов и спусков; совершенствование скоростных качеств с поворотами у подножия склона. Прохождение дистанции 1км.	
63.		Совершенствование техники спусков и подъёмов без палок (девочки); игра «Кто самый быстрый?» Прохождение дистанции 1км.	
64.		Учёт техники спусков и подъёмов без палок (девочки); игра «Кто самый быстрый?» Прохождение дистанции 1км.	
65.		Учёт техники подъёмов и спусков (мальчики); игра «Кто самый быстрый?». Прохождение дистанции 1км.	
66.		Обучение техники скольжения с палками; развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м; прохождение дистанции до 1000 м со средней скоростью.	
67.		Закрепление техники скольжения с палками; развитие скоростных качеств; прохождение дистанции до 1000 м со средней скоростью.	
68.		Совершенствование техники скольжения с палками. Совершенствование эстафеты с этапом до 150 м; проведение соревнования на дистанции 1000 м.	
69.		Совершенствование техники скольжения с палками. Совершенствование эстафеты с этапом до 150 м; проведение соревнования на дистанции 1000 м. Учёт техники скольжения с палками. Совершенствование эстафеты с этапом до 150 м; проведение соревнования на дистанции 1000 м.	
70.		Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». «У ребят порядок строгий, «Послушный мяч»; совершенствование комплекса упражнений с мячами.	
71.		Совершенствование комплекса упражнений с мячами. «Баскетбол» совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Игра: «Передал - садись!»	
72.		Разучивание комплекса упражнений с большими мячами, сидя, стоя на полу; «баскетбол»:	

		закрепление техники ведения мяча в движении; игра: «Передал – садись!»	
73.		Совершенствование комплекса упражнений с большими мячами; игра «послушный мяч». Развитие быстроты.	
74.		Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами в парах (мяч 1 кг); «баскетбол»: учёт техники ведения мяча в шаге. Развитие быстроты.	
75.		Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами в парах (мяч 1 кг); «баскетбол»: учёт техники ведения мяча в шаге.	
76.		Разучивание комплекса упражнений со скакалками; «баскетбол»: игра – эстафета с баскетбольными мячами, совершенствование техники ведения, передач мяча с обеганием стоек на расстоянии 10 – 12 м. Развитие силы.	
77.		Закрепление комплекса упражнений со скакалками; «баскетбол»: игра – эстафета с баскетбольными мячами,	
78		Совершенствование техники ведения, передач мяча с обеганием стоек на расстоянии 10 – 12 м; учёт прыжки со скакалкой.	

4 четверть (27 часов)

№	дата	Тема урока	примечание
79.		Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Представление о физических качествах. Многоскоки. Обучение: прыжки в высоту с прямого разбега 3—5шагов. Метание в цель на расстояние 6м. Развитие быстроты.	
80.		Многоскоки. Закрепление прыжки в высоту с прямого разбега 3—5шагов. Метание в цель на расстояние 6м. Развитие быстроты.	
81.		Многоскоки. Совершенствование: прыжки в высоту с прямого разбега 3—5шагов. Метание в цель на расстояние 6м. Развитие быстроты.	
82.		Совершенствование комплекса типа зарядки; закрепление техники прыжка в высоту с 3--5 шагов. Метание в цель на расстояние.	
83.		Обучение технике прыжкам в длину с разбега 3—5шагов. совершенствование техники прыжка в высоту. Метание в цель на дальность.	
84.		Закрепление техники прыжкам в длину с разбега 3—5шагов. Учет техники прыжка в высоту. Упражнения с гимнастической скакалкой.	

85.		Совершенствование техники прыжкам в длину с разбега 3—5шагов. Учет техники прыжка в высоту. Упражнения с гимнастической скакалкой.	
86.		Инструкция по охране труда «Баскетбол». Обучение технике ведения баскетбольного мяча обычным и быстрым шагом; эстафета с различными предметами.	
87.		Обучение технике ведения мяча в движение с последующей передачей в паре; совершенствование прыжков со скакалкой; учёт по преодолению пяти препятствий	
88.		Закрепление техники ведения мяча в движении с последующей передачей в паре; совершенствование прыжков со скакалкой;	
89.		Совершенствование техники ведения мяча в движении с последующей передачей в паре; совершенствование прыжков со скакалкой; тестирование—подтягивание.	
90.		Совершенствование комплекса упражнений в парах; «Лёгкая атлетика»: обучение технике бега в сочетании с ходьбой до 3 мин; учёт техники ведения мяча в движении шагом; тест на гибкость.	
91.		закрепление техники бега в сочетании с ходьбой до 3 мин, обучение многоскокам; «баскетбол»:обучение техники передачи мяча в тройках с последующем перемещением. учёт техники передачи мяча от груди в парах.	
92.		Совершенствование техники бега в сочетании с ходьбой до 3 мин, обучение многоскокам; «баскетбол»:закрепление техники передачи мяча в тройках с последующем перемещением. учёт техники передачи мяча от груди в парах.	
93.		«Баскетбол»: совершенствование техники передачи мяча в тройках с последующем перемещением; « подвижные игры»: «салки – выручалки», «Салки».	
94.		совершенствование бега в сочетании с ходьбой до трёх мин, многоскоки, обучение техники разбега прыжка в длину.	
95.		Совершенствование комплекса упражнений по кругу в движении; закрепление техники разбега в прыжках в длину, учёт бег 30 м.	
96.		Совершенствование комплекса упражнений по кругу в движении; совершенствование техники разбега в прыжках в длину, учёт бег 30 м.	
97.		учёт прыжки в длину с разбега; совершенствование техники метания в парах на дальность с места; тест – шестиминутный бег.	
98.		учёт прыжки в длину с разбега; совершенствование техники метания в парах на дальность с места; тест – шестиминутный бег.	
99		«Подвижные игры»: «послушный мяч», «мяч капитану», 10 передач», «перестрелка», различные варианты «салок»	

100.		Тестирование – подтягивание. «Подвижные игры»: «послушный мяч», «мяч капитану», 10 передач», «перестрелка», различные варианты «салок»	
101.		«Подвижные игры»: «Послушный мяч», «Мяч капитану», 10 передач», «Перестрелка», различные варианты «салок»	
102-103.		Тестирование – бег 30 м. «Подвижные игры»: «Послушный мяч», «Мяч капитану», 10 передач», «Перестрелка», различные варианты «салок»	
104-105.		«Подвижные игры»: «Послушный мяч», «Мяч капитану», 10 передач», «Перестрелка», различные варианты «салок»	

Итого : 105 часов.

Календарно-тематическое планирование 3 класс.

1 четверть (27часов).

№	дата	Тема уроков	примечание
1		Инструктаж по охране труда «Лёгкая атлетика». Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений.	
2		Комплекс упражнения типа зарядки. Обучение технике высокого старта. Круговая эстафета. Прыжки в длину с места	
3		Закрепление техники высокого старта; учёт – бег 30 м с высокого старта; медленный бег до 2 мин. Тестирование—подтягивание.	
4		Совершенствование техники высокого старта; учёт – прыжок в длину с места; обучение технике прыжка в длину с способом «согнув ноги» с короткого разбега; медленный бег 3 мин.	
5.		Совершенствование техники высокого старта; учёт – прыжок в длину с места; закрепление техники прыжка в длину с способом «согнув ноги» с короткого разбега; медленный бег 3 мин.	
6.		учёт техники высокого старта; закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега; обучение технике метания малого мяча с места; медленный бег до 3 мин	

7.		Закрепление техники метания мяча с места; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; медленный бег до 4 мин.	
8.		Совершенствование техники метания мяча с места; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; тестирование-- челночный бег 3 x 10 м; медленный бег до 4 мин.	
9.		Учёт – прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»; совершенствование техники метания малого мяча с места; медленный бег до 4 мин	
10.		Учёт метания мяча на дальность; круговая эстафета с этапом до 20 м; тестирование – наклоны туловища вперёд в седее на полу	
11.		Учёт – бег 30 м с высокого старта; совершенствование техники прыжка в длину, обучение технике метания мяча в цель с бм. Медленный бег до бмин.	
12.		Инструктаж по охране труда раздел: «Спортивные игры». Зарождение Олимпийских игр.	
13.		Баскетбол: обучение технике передачи мяча снизу, ловли мяча двумя руками; игра типа «Весёлых стартов» ; игра «Салки со сменой мест».	
14.		Закрепление техники ловли и передачи мяча; Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Белые медведи» и «Воробьи вороны».	
15.		Совершенствование техники ловли и передачи мяча; игра типа «Весёлые старты» с набивными мячами. Развитие силы.	
16.		Совершенствование навыка ловли и передачи мяча снизу и сверху двумя руками; обучение технике передачи мяча двумя руками от груди; обучение технике ведения мяча по прямой в движении шагом.	
17.		Совершенствование технике ловли и передачи мяча от груди двумя руками; закрепление техники ведения мяча по прямой линии шагом; эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	
18.		Совершенствование технике ловли и передачи мяча от груди двумя руками; совершенствование техники ведения мяча по прямой линии шагом; эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	
19.		Комплекс упражнений на развитие мышц и укрепления связок в плечевом поясе (набивные мячи 1 – 2 кг); совершенствование техники ведения мяча по прямой линии в быстром шаге; преодоление препятствий; игра «Мяч капитану, «Перестрелка».	
20.		Учёт – подтягивание; комплекс упражнений с набивными мячами; тестирование – полоса препятствий.	
21.		Учёт – подтягивание; комплекс упражнений с гимнастическими палками;	

		тестирование	–	полоса	препятствий.		
22.		Упражнения с гимнастической скакалкой. Различные передачи мяча в парах. Эстафеты с набивными мячами, ведением баскетбольного мяча.					
23.		Упражнения с гимнастической скакалкой. Различные передачи мяча в парах. Эстафеты с набивными мячами, ведением баскетбольного мяча.					
24.		Передача мяча в движении; различные игры с элементами баскетбола.					
25.		Ловли мяча двумя руками; игра типа «Весёлых стартов» ; игра «Салки со сменой мест».					
26.		Совершенствование ведения мяча на месте и в движении. Игра «Белые медведи» и «Воробьи вороны».					
27.		Совершенствование техники ведения мяча по прямой линии шагом; эстафеты с ведением баскетбольного мяча.					

2 четверть (21 час).

№	дата	Темы уроков	Примечание
28.		Инструктаж по охране труда раздел: «Гимнастика». Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	
29		Профилактика травматизма. Упражнения с гимнастической палкой.	
30		Обучение технике ходьбы по бревну с выпадом, разучивание 2-3кувырка вперед слитно, комплекс упражнений с гимнастическими палками.	
31		Передвижения противходом, змейкой. Закрепление ходьбы по бревну с выпадами, закрепление 2-3кувырка вперед слитно, игра с использованием обручей для пролазания.	
32		Совершенствование техники ходьбы по бревну с выпадами, обучение технике кувырка назад в группировке, эстафета с набивными мячами.	
33		Совершенствование техники ходьбы по бревну с выпадами, обучение технике кувырка назад в группировке, эстафета с набивными мячами.	
34		Учет ходьбы по бревну с выпадами, закрепление техники кувырка назад в группировке, мост из положения лёжа, тестирование – наклон вперед сидя на полу.	
35		Комплекс упражнений с набивным мячом. Совершенствование кувырка назад в группировке, лазание по наклонной скамейке на коленях.	

36		Комплекс упражнений с набивным мячом. Совершенствование кувырка назад в группировке, лазание по наклонной скамейке на коленях	
37		Упражнения на гимнастической скамейке, совершенствование техники кувырка назад в группировке, кувырка в сторону, тестирование – подтягивания.	
38		Обучение технике вскок в упор присев - соскок прогнувшись, лазание по гимнастической стенке влево и вправо, учёт – кувырок назад в группировке	
39		Закрепление техники вскок в упор присев - соскок прогнувшись, лазание по гимнастической стенке влево и вправо.	
40		Совершенствование техники вскок в упор присев - соскок прогнувшись, лазание по гимнастической стенке влево и вправо.	
41		Совершенствование техники вскок в упор присев - соскок прогнувшись, лазание по гимнастической стенке влево и вправо.	
42		Упражнения с мячом, обучение технике лазания по канату в три приёма, совершенствование полосы препятствий, закрепление техники вскок в упор присев соскок прогнувшись.	
43		Закрепление техники лазания по канату в три приёма, совершенствование техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими скакалками, тестирование – прыжок в длину с места.	
44		Совершенствование техники лазания по канату в три приёма, учёт техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с преодолением вертикальных препятствий до 50см.	
45		Совершенствование техники лазания по канату в три приёма, учёт техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с преодолением вертикальных препятствий до 50см.	
46		Учёт – техники лазания по канату в три приёма, совершенствование техники вися согнув ноги на низкой перекладине, эстафета с набивными мячами.	
47		Совершенствование техники вис прогнувшись на гимнастической стенке, приседания и переход в упор присев на рейке гимнастической скамейки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
48		Совершенствование техники вис прогнувшись на гимнастической стенке, приседания и переход в упор присев на рейке гимнастической скамейки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	

3-четверть (30 часов)

№	дата	Темы уроков	примечание
49.		Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка». Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	
50.		Передвижения ступаящим шагом. Игра «Вызов номеров», «Пройди ворота». Прохождение дистанции до 1км.	
51.		Передвижения ступаящим шагом. Игра «Вызов номеров», «Пройди ворота». Прохождение дистанции до 1км	
52.		Передвижения скользящим шагом. Учет передвижения ступаящим шагом. Прохождение дистанции до 1, 5 км со средней скоростью	
53.		Передвижения скользящим шагом без палок. Игра «Не задень». Прохождение дистанции 1,5км.	
54.		Передвижения скользящим шагом без палок. Игра «Не задень». Прохождение дистанции 1,5км.	
55.		Спуск со склона в низкой стойке. Учет передвижения скользящим шагом без палок. Совершенствование координации работы рук и ног. Игра «Не задень». Прохождение дистанции до 1,5км.	
56.		Подъем на склон наискось. Спуск со склона в низкой стойке. похождение дистанции до 2 км в медленном темпе.	
57.		Подъем на склон наискось. Учет спуск со склона в низкой стойке. похождение дистанции до 2 км в медленном темпе	
58.		Подъем на склон лесенкой. Подъём на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Прохождение дистанции до 2км.	
59.		Подъем на склон лесенкой. Учет на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Прохождение дистанции до 2км.	

60.		Разучивание торможение плугом. Подъем на склон лесенкой. Прохождение дистанции до 2км.	
61.		Закрепление торможение плугом. Учет подъем на склон лесенкой. Прохождение дистанции до 2км.	
62.		Обучение технике попеременного двухшажного хода. Катание с гор с палками; прохождение дистанции до 2 км.	
63.		Закрепление техники попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции до 2 км	
64.		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спусков и подъемов. Прохождение дистанции до 2, 5 км.	
65.		Прохождение дистанции до 2, 5 км со средней скоростью; эстафеты с этапом до 50 м.	
66.		Прохождение дистанции до 2, 5 км со средней скоростью; эстафеты с этапом до 50 м.	
67.		Инструктаж по охране труда раздел: «спортивные игры». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений.	
68.		Баскетбол: совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении, шагом, передачи в парах; обучение технике ведения в беге (в среднем темпе); игра – эстафеты с ведением мяча.	
69.		Обучение технике передач мяча от груди на месте и после ведения шагом в парах; совершенствование техники ведения мяча в беге	
70.		Совершенствование техники ведения мяча в движении; закрепление техники передачи мяча от груди двумя руками; обучение игре «Мяч ловцу»	
71.		Совершенствование техники ведения мяча в движении; совершенствование техники передачи мяча от груди двумя руками; обучение игре «Мяч ловцу»	
72.		Совершенствование техники ведения мяча в движении; совершенствование техники передачи мяча от груди двумя руками; обучение игре «Мяч ловцу»	
73.		Учёт техники ведения мяча в беге; совершенствование техники передачи от груди; обучение технике броска по баскетбольному кольцу; совершенствование игры «Мяч ловцу».	
74.		Учёт техники передачи мяча от груди; закрепление техники броска по кольцу с расстояния 3 м; совершенствование технике игры «Мяч ловцу»	
75.		Совершенствование технике броска по кольцу; эстафеты с различной передачей мяча. Игра «Мяч ловцу».	
76.		Совершенствование технике броска по кольцу; эстафеты с различной передачей мяча. Игра «Мяч ловцу».	

77.		Учёт техники выполнения броска по кольцу; различные баскетбольные эстафеты. Упражнения на развитие силы.	
78.		Различные баскетбольные эстафеты. Упражнения на развитие силы. Игра «Мяч ловцу»	

4 четверть (27 часов)

№	дата	Темы уроков	примечание
79		Инструктаж по охране труда раздел: «лёгкая атлетика». Упражнения с гимнастической скакалкой. Высокий старт, стартовый разгон.	
80		Обучение технике движений ног в прыжке способом ножницы; совершенствование техники челночного бега с кубиками в виде игры.	
81		Упражнения типа зарядки. Закрепление техники движений ног в прыжке способом ножницы; совершенствование эстафеты с передачей палочки	
82		Упражнения типа зарядки. совершенствование техники движений ног в прыжке способом ножницы; совершенствование эстафеты с передачей палочки	
83		Совершенствование строевых упражнений и комплекса ОРУ; обучение технике прыжкам в высоту способом ножницы с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе	
84		Совершенствование строевых упражнений и комплекса ОРУ; закрепление техники прыжкам в высоту способом ножницы с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе	
85		Разучить комплекс упражнений со скакалкой; обучение прыжкам через скакалку вперёд и назад; совершенствование техники разбега в три шага в прыжках в высоту; бег в умеренном темпе до 1 мин Закрепить комплекс упражнений со скакалкой; совершенствование прыжков через скакалку вперёд и назад; совершенствование техники разбега в три шага в прыжках в высоту; бег в умеренном темпе до 1 мин	
86		Инструктаж по охране труда раздел: «баскетбол». Измерение показателей физического развития.	
87		Совершенствование прыжков со скакалкой; совершенствование техники ведения мяча и передачи после ведения от груди, броска по кольцу; игра «Борьба за мяч»	
88		Совершенствование прыжков со скакалкой; совершенствование техники ведения мяча и передачи после ведения от груди, броска по кольцу; игра «Борьба за мяч»	
89		Закрепление упражнений со скакалкой; обучение технике ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3 м, игра «Борьба за мяч»	

90		Закрепление техники ведения мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3 м, игра «Борьба за мяч»	
91		Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3 м, игра «Борьба за мяч»	
92		Разучить комплекс упражнений с набивными мячами; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3 м, игра «Борьба за мяч».	
93		Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами ; обучение технике передачи мяча в тройках с перемещением, учёт – бросок по кольцу; игра «Удочка»; тестирование – подтягивание.	
94		Совершенствование упражнений с набивными мячами; совершенствование техники передач в парах на расстоянии 2 – 3 м; закрепление техники передачи мяча в тройках; игра «Удочка»; тестирование на гибкость.	
95		Разучить комплекс упражнений с малыми мячами; совершенствование техники ловли мяча от пола (в парах); игра «Запрещённое движение»; тестирование – челночный бег 3 x 10 м	
96		Лёгкая атлетика: медленный бег до 3 минут с 2 – 3 ускорениями; совершенствование техники высокого старта и стартовый разгон до 15 м, прыжок в длину в шаге; тестирование – прыжки в длину с места.	
97		Совершенствование техники высокого старта и стартовый разгон до 15 м, прыжок в длину в шаге;	
98		Обучение технике прыжка в длину с разбега 9 – 11 м (подбор толчковой ноги на место отталкивания); учёт бег 30 м.	
99		Закрепление техники прыжка в длину с разбега 9 – 11 м (подбор толчковой ноги на место отталкивания); обучение технике метания мяча на дальность с разбега в три шага; встречная эстафета.	
100-101.		Закрепление техники прыжка в длину и метанию мяча с разбега; круговая эстафета с этапом 50м.	
102-103.		Совершенствование техники прыжка в длину и метанию мяча с разбега; круговая эстафета с этапом 50м.	
104-105		Совершенствование техники прыжка в длину и метанию мяча с разбега; круговая эстафета с этапом 50м.	

Итого: 105 часов.

Календарно – тематическое планирование 4 класс.

1 четверть (27 часов).

№	дата	Тема уроков	примечание
1		Инструктаж по охране труда «Лёгкая атлетика». Представление о физических качествах.	
2		Комплекс упражнения типа зарядки; обучение технике высокого старта; встречные эстафеты с этапом 30 м	
3		Закрепление техники высокого старта; учёт – бег 30 м с высокого старта; медленный бег до 4 мин. Тестирование – подтягивание.	
4		Совершенствование техники высокого старта; обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега; медленный бег 6 мин.	
5		Совершенствование техники высокого старта; закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега; медленный бег 6 мин. Тестирование – прыжок в длину с места.	
6		Учёт техники высокого старта; совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега; обучение технике метания малого мяча с места; медленный бег до 6 мин	
7		Закрепление техники метания мяча с места; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; медленный бег до 6 мин.	
8		Совершенствование техники метания мяча с места; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; тестирование -челночный бег 3 x 10 м; медленный бег до 6 мин.	
9		Учёт – прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»; совершенствование техники метания малого мяча с места; медленный бег до 8 мин	
10		Учёт метания мяча на дальность; круговая эстафета с этапом до 20 м; тестирование – наклоны туловища вперёд в седе на полу	
11		Учёт – бег 30 м с высокого старта; совершенствование техники прыжка в длину, метания мяча 150гр. с места.	
12		Совершенствование техники прыжка в длину, метания мяча 150гр. с места.	
13		Инструктаж по охране труда раздел: «Спортивные игры». Измерение показателей развития физических качеств.	
14		Баскетбол: обучение технике передачи мяча снизу, ловли мяча двумя руками; эстафеты типа «Весёлых стартов»; игра «Салки со сменой мест».	
15		Закрепление техники ловли и передачи мяча; эстафеты типа «Весёлых стартов» с обручами.	
16		Совершенствование техники ловли и передачи мяча; круговые эстафеты с набивными мячами.	
17		Совершенствование техники ловли и передачи мяча; круговые эстафеты с набивными мячами.	

18		Совершенствование техники ловли и передачи мяча снизу и сверху двумя руками; обучение технике передачи мяча двумя руками от груди; обучение технике ведения мяча по прямой в движении шагом; игра – эстафета (с эстафетной палочкой)	
19		Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; закрепление техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка».	
20		Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; совершенствование техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка»	
21		Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; совершенствование техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка»	
22		Комплекс упражнений на развитие мышц и укрепления связок в плечевом поясе (набивные мячи 1 – 2 кг); совершенствование техники ведения мяча по прямой линии в быстром шаге; преодоление препятствий; игра «Мяч капитану, «Перестрелка».	
23		Комплекс упражнений на развитие мышц и укрепления связок в плечевом поясе (набивные мячи 1 – 2 кг); совершенствование техники ведения мяча по прямой линии в быстром шаге; преодоление препятствий; игра «Мяч капитану, «Перестрелка».	
24		Учёт – подтягивание; комплекс упражнений с набивными мячами; полоса препятствий. Игра «Перестрелка».	
25		Комплекс упражнений в парах на развитие силы; полоса препятствий. Игра «Перестрелка».	
26		Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой; линейные эстафеты с этапами 30м.	
27		Комплекс упражнений с гимнастической палкой; линейные эстафеты с этапами 30м.	

2 четверть (21 час).

№	дата	Темы уроков	примечание
28		Инструктаж по охране труда раздел: «Гимнастика». Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.	

29		Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	
30		Совершенствование поворотов на месте; обучение техники ходьбы по бревну с выпадом, совершенствование кувырка вперёд, мост с помощью и самостоятельно.	
31		Совершенствование поворотов на месте; закрепление техники ходьбы по бревну с выпадом, совершенствование кувырка вперёд, мост с помощью и самостоятельно.	
32		Ходьба на носках прямо, боком, спиной вперёд, совершенствование ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование кувырка вперёд, мост с помощью и самостоятельно.	
33		Упражнения с гимнастической палкой; совершенствование техники ходьбы по бревну с выпадами, обучение технике кувырка назад в группировке, эстафета с набивными мячами.	
34		Упражнения с гимнастической палкой; совершенствование техники ходьбы по бревну с выпадами, закрепление техники кувырка назад в группировке, эстафета с набивными мячами.	
35		Комплекс упражнений типа зарядки, совершенствование ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование техники кувырка назад в группировке, мост с помощью и самостоятельно, тестирование – наклон вперёд сидя на полу.	
36		Комплекс упражнений с набивными мячами; учёт техники ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование кувырка назад в группировке, эстафета с гимнастической скакалкой; тестирование – подтягивание.	
37		Упражнения на гимнастической скамейке, обучение гимнастической полосы препятствий, совершенствование техники кувырка назад в группировке.	
38		Закрепление гимнастической полосы препятствий, обучение технике вскок в упор присев соскок прогнувшись, учёт – кувырок назад в группировке.	
39		Комплекс упражнений с мячом, обучение техники лазания по канату в три приёма, совершенствование полосы препятствий, закрепление техники вскок в упор присев соскок прогнувшись.	
40		Закрепление техники по канату в три приёма, совершенствование техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими скакалками.	
41		Совершенствование техники по канату в три приёма, совершенствование техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими скакалками, тестирование – прыжок в длину с места.	
42		Повороты на носках на 90 и 180гр.; совершенствование техники лазания по канату в три приёма, учёт техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими обручами.	
43		Учёт – техники лазания по канату в три приёма, совершенствование техники вися согнув ноги на низкой перекладине, эстафета с набивными мячами.	

44		Совершенствование техники вис прогнувшись на гимнастической стенке, эстафета с гимнастическими скакалками.	
45		Совершенствование техники вис прогнувшись на гимнастической стенке, эстафета с гимнастическими скакалками.	
46		Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; опорные прыжки на горку из гимнастических матов.	
47		Обучение опорный прыжок через гимнастического козла: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук, упражнения с гимнастической скакалкой.	
48		Закрепление опорный прыжок через гимнастического козла: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук, упражнения с гимнастической скакалкой.	

3 четверть (30 часов).

№	дата	Темы уроков	примечание
49		Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка». Измерение частоты сердечных сокращений.	
50		Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	
51		Совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них; торможение плугом и преодоление ворот в конце спуска ;учёт умений спуска в средней стойке с палками; прохождение дистанции 1,5км со средней скоростью.	
52		Совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска; учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками; прохождение дистанции до 1, 5 км со средней скоростью	
53		Обучение попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50 ; игра «Не задень».	
54		Закрепление попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50 ; игра «Не задень».	
55		Совершенствование попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50 ; игра «Не задень».	

56		Совершенствование координации работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе с палками; обучение технике одновременного двухшажного хода (координация работы рук на два шага); игра «Не задень»	
57		Совершенствование координации работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе с палками; закрепление техники одновременного двухшажного хода (координация работы рук на два шага); игра «Не задень»	
58		Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотом переступанием в конце спуска.	
59		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; обучение подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	
60		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; закрепление подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	
61		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; совершенствование подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	
62		Учёт техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; учёт – подъём полуёлочкой; игра «Кто дальше».	
63		Учёт техники одновременного двухшажного хода; закрепление техники подъёма со склона полуёлочкой; игра «Кто дальше», катание с гор с палками; прохождение дистанции до 2 км.	
64		Учёт техники поворотов переступанием в движении; совершенствование техники подъёма полуёлочкой; прохождение дистанции до 2 км	
65		Прохождение дистанции до 2, 5 км; учёт техники подъёма полуёлочкой; игра – эстафета с этапом между командами до 50 м без палок.	
66		Прохождение дистанции до 2, 5 км; учёт техники подъёма полуёлочкой; игра – эстафета с этапом между командами до 50 м без палок.	
67		Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов; прохождение дистанции до 2, 5 км. со средней скоростью; эстафета с этапом до 50 м	
68		Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов; прохождение дистанции до 2, 5 км. со средней скоростью; эстафета с этапом до 50 м	
69		Инструктаж по охране труда раздел: «спортивные игры». Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств.	
70		Баскетбол: совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении шагом, передача мяча в парах; обучение технике ведению мяча в беге (в среднем темпе); игра – эстафета с ведением мяча.	

71		Обучение технике передач мяча от груди на месте и после ведения шагом в парах; совершенствование техники ведения мяча в беге	
72		Совершенствование техники ведения мяча в движении; закрепление техники передачи мяча от груди двумя руками; обучение игре «Мяч ловцу»	
73		Совершенствование техники ведения мяча в движении; совершенствование техники передачи мяча от груди двумя руками; закрепление игры «Мяч ловцу»	
74		Учёт техники ведения мяча в беге; совершенствование техники передачи от груди; обучение технике броска снизу по баскетбольному кольцу; совершенствование игры «Мяч ловцу».	
75		Учёт техники передачи мяча от груди; закрепление техники броска по кольцу снизу с расстояния 3 м; совершенствование техники игры «Мяч ловцу».	
76		Совершенствование технике броска по кольцу снизу; эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.	
77		Совершенствование технике броска по кольцу снизу; эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.	
78		Учёт техники выполнения броска по кольцу снизу с 3м; совершенствование техники ведения и передача мяча от груди после ведения.	

4 четверть (27 часов).

№	дата	Темы уроков	примечание
79		Инструктаж по охране труда раздел: «лёгкая атлетика». Понятие физическая «нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений.	
80		Строевые упражнения: учить рапорт учителю, приветствие, учить повороты кругом на месте; разучить комплекс ОРУ типа зарядки; лёгкая атлетика: обучение технике движений ног в прыжке способом ножницы; совершенствование технике челночного бега с кубиками в виде игры.	
81		Комплекс упражнений типа зарядки; закрепление техники движений ног в прыжке способом ножницы; совершенствование эстафеты с передачей палочки.	
82		Комплекс упражнений типа зарядки; совершенствование техники движений ног в прыжке способом ножницы; учёт техники челночного бега с кубиками; совершенствование эстафеты с передачей палочки.	

83	Обучение техники прыжкам в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе до 2000м.	
84	Закрепление техники прыжкам в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе до 2000м.	
85	Совершенствование техники прыжкам в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе до 2000м.	
86	Разучить комплекс упражнений со скакалкой; обучение прыжкам через скакалку вперёд и назад; совершенствование техники разбега в три шага в прыжках в высоту; бег в умеренном темпе до 1 мин.	
87	Закрепление прыжкам через скакалку вперёд и назад; совершенствование техники разбега в три шага в прыжках в высоту; бег в умеренном темпе до 1 мин.	
88	Инструктаж по охране труда раздел: «баскетбол». Режим дня и его планирование.	
89	Совершенствование прыжков со скакалкой; совершенствование техники ведения мяча и передача после ведения от груди, бросок по кольцу снизу; игра «Борьба за мяч».	
90	Совершенствование прыжков со скакалкой; совершенствование техники ведения мяча и передача после ведения от груди, бросок по кольцу снизу; игра «Борьба за мяч».	
91	Закрепление упражнений со скакалкой; обучение техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч».	
92	Совершенствование упражнений со скакалкой; закрепление техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч».	
93	Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч».	
94	Разучить комплекс упражнений с набивными мячами; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч».	
95	Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами ; обучение технике передачи мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения, учёт – бросок по кольцу снизу; игра «Удочка»; тестирование – подтягивание.	
96	Совершенствование упражнений с набивными мячами; совершенствование техники передач мяча в парах на расстоянии 2 – 3 м; обучение технике ловли мяча от пола в парах; закрепление техники передачи мяча в тройках; игра «Удочка»;	

97	Совершенствование упражнений с набивными мячами; совершенствование техники передач мяча в парах на расстоянии 2 – 3 м; закрепление техники ловли мяча от пола в парах; совершенствование техники передачи мяча в тройках; игра «Удочка»; тестирование наклоны вперёд сидя на полу.	Ито го: 105 час ов.
98	Разучить упражнения с малыми мячами; совершенствование техники ловли мяча от пола (в парах); бег до 3 минут в медленном темпе; игра «Запрещённое движение»; тестирование – челночный бег 3 x 10 м	
99	Лёгкая атлетика: медленный бег до 3 минут с 2 – 3 ускорениями 15 м; совершенствование техники высокого старта и стартовый разгон до 15 м, прыжок в длину в шаге; тестирование – прыжки в длину с места; учёт – бег 30 м	
100-101.	Лёгкая атлетика: медленный бег до 3 минут в медленном темпе с двумя – тремя ускорениями до 30 м; обучение технике прыжка в длину с разбега 9 – 11 м (подбор толчковой ноги на место отталкивания, полёт, согнув ноги; приземление на обе ноги).	
102-103.	Лёгкая атлетика: медленный бег до 3 минут в медленном темпе с двумя – тремя ускорениями до 30 м; закрепление техники прыжка в длину с разбега 9 – 11 м (подбор толчковой ноги на место отталкивания, полёт согнув ноги; приземление на обе ноги); обучение технике метания мяча на дальность с разбега в три шага; встречная эстафета с палочкой (длина этапа до 30 м).	
104-105.	Лёгкая атлетика: медленный бег до 6 минут; закрепление техники прыжка в длину и метание мяча с разбега; круговая эстафета с этапом 50м.	

6. Перечень учебно-методической литературы.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования /М-во образования и науки Рос. Федерации.- М.: Просвещение, 2010.- 31 с. – (Стандарты второго поколения).- ISBN 978-09-022995-1

Примерные программы начального общего образования по физической культуре второго поколения. – М. : Просвещение, 2010.

Планируемые результаты начального общего образования по физической культуре второго поколения.- М. «Просвещение» 2009. – ISBN 978-5-09-021058-4.

Лепешкин В.А. Физическая культура. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие.- М.: Дрофа, 2006.

Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Погадаев Г.И. Программа физического воспитания учащихся начальной школы (1-4 классы). – М.: Школа-Пресс, 2004.

Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: пособие для учителя /Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев, Т.Ю.Торочкова, Р.Я.Шитова.- М.: Просвещение, 1997.

Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: методическое пособие.- М.: Дрофа, 2008.

Погадаев Г.И. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений на базе основного общего образования. – М.: Издательский отдел ИПР СПО, 2004.

Погадаев Г.И. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2005.

Погадаев Г.И., Мишин Б.И. Организация и проведение физкультурно оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2006.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования//Тематическое приложение к журналу «Вестник образования». – 2009. - № 3. – С. 16 – 63..

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

М.С. Аветисян М.С. Аветисян

«28» августа 201 г.

