Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 1-4 классы

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников и является обязательным предметом во всех общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня достигается формирование физической культуры личности.

Предметом обучения физической культуре является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Содержание предмета « Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

С учётом этих особенностей **целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.**

Рабочая программа составлена в соответствии с общей целью изучения курса физической культуры, определённой Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и разработана на основе рабочей программы ФГОС «Физическая культура» 1-4 классы В. И. Лях, Москва. Просвещение, 2011 год, комплексной программы « Физического воспитания» 1-11 классы, В.И. Лях, Москва. Просвещение, 2011 год и рабочей программы « Физическая культура» 1-4 классы, В.Т. Чичикин. Новгород, 2011год.

Целью рабочей программы по физической культуре является **гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника, как элемента здорового, активного образа жизни.**

В соответствии с целью и методической концепцией авторов программ можно сформулировать три группы **задач**, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи программы:

1. **Оздоровительные задачи:**

- Укрепление здоровья посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; о физическом развитии и физической подготовленности;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. **Образовательные задачи:**
   - Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов саорта;
   - Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
   - Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
   - Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
   - Формирование у учащихся универсальных компетенций.

3. **Воспитательные задачи:**
   - Воспитание умения слушать и слышать;
   - Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребностью в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
   - Развитие личности школьника, воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
   - Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Программа по физической культуре **состоит из двух** основных **компонентов: базового и вариативного.** Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта образовательной подготовки в области физической культуры. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Второй компонент «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола и волейбола. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Формирование **универсальных компетенций,** таких как:

- Умение организовывать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Умение включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Умение использовать и доносить полученную информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения со сверстниками и взрослыми людьми.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

- **Принцип модификации,** основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;
- **Принцип сознательности и активности,** основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;
- **Принцип доступности и индивидуализации,** основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;
- **Принцип последовательности.** Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что создаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета. Обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- **Принцип соблюдения межпредметных связей,** ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Общая характеристика курса.

Предметом обучения физической культуре в первом классе является двигательная активность школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе

овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, осваиваются двигательные действия, развиваются физические качества, мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием при проведении каждого урока является обеспечение основ безопасности жизнедеятельности школьника, дифференцированного и индивидуального подхода с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание курса основано на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации:

- Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования. Москва. Просвещение. 2010.
- Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности РФ до 2020 года;
- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- Примерная программа начального общего образования.
- Рабочие программы. ФГОС. « Физическая культура» для 1 – 4 классов. Автор: В. И. Лях. 2016 год.
- Рабочие программы « Физическая культура» для 1 – 4 классов. Автор: В.Т. Чичикин. Н. Новгород. ГОУ ДПО НИРО. 2011.

Место курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 часа в неделю, 99 часов в год. Третий час на преподавание учебного предмета « Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания» На третьем часе проводится ритмическая гимнастика. Для прохождения программы в первом классе используются учебники: В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы и В.Т. Чичикин. Физическая культура. 1 -4 классы.

Структура курса.

Программа состоит из трёх учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённой истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Содержание программы.

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время – играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре.

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятие «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека, его телосложения. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры, основы безопасности жизнедеятельности. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Знания о природе, о человеке, об обществе. Характеристика основных физических качеств и базовых видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Разминки. Выполнение простейших закаливающих процедур и правил личной гигиены. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование.

Организующие команды и приемы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение строевых команд: « Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», « Бегом марш!», «Стой!», повороты.

Лёгкая атлетика.

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с измерением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед; в длину и высоту с места и с разбега; прыжки на двух ногах с поворотом на 90, 180 градусов; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; прыжки через скакалку и длинную неподвижную скакалку (высота 30-40см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м и на дальность.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди и из – за головы двумя руками; броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке из упора присев, из седа в группировке. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке одноименным и разноименным способами; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, через гимнастического коня; упражнение на низкой перекладине; ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке; танцевальные шаги (приставной, шаг с прискоком, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка.

Организующие команды и приемы: переноска лыж и палок к месту проведение урока, укладка лыж на снег. Способы передвижения на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты с переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим и скользящим шагом. Торможение падением и палками.

Подвижные игры.

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи и вороны», «Третий лишний», « Шишки, жёлуди, орехи», « Рыбак и рыбки», « Удочка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки», « У ребят порядок строгий».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

Национальные игры: русская народная игра «У медведя на бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ к концу 1 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У школьников **будет сформировано:**

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

Учащиеся **получат возможность** для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновении физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур и соблюдению личной гигиены.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- соблюдать правила поведения в зале и на улице во время занятий физической культурой;
- соблюдать технику безопасности жизнедеятельности;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- рассказывать об истории возникновении физической культуры;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура» и «физические упражнения»; «режим дня»; «личная гигиена»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека, развития основных систем организма;
- раскрывать о положительном влиянии занятий физической культуры на физическое, личностное и социальное развитие;
- называть основные способы передвижения человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед с поворотом на 90гр;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;

- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелазить через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на не большом склоне, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры и выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время отдыха, занятий физической культурой.

Учащиеся **получат возможность научиться:**

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- использовать национальные и подвижные игры во время прогулок.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;

- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся **получат возможность научиться:**

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	7,3 – 6,2	7,5 -6,4
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек.	10,8 – 10,3	11,3 - 10,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	115 - 135	110 - 130
Выносливость	6-минутный бег, в метрах	730 - 900	6000

Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+3 - +5	+6 - +9
Силовые	Подтягивание	2 - 3	4 - 8

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751;

-Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. №1312(ред. от 30.08.2010 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. №1235

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития учащихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р;

- Рабочие программы. ФГОС. Физическая культура.1-4 классы. Автор: В.И. Лях. Москва. «Просвещение».2016 год.

-Комплексная программа Физического воспитания. 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич. Москва. « Просвещение». 2011 год.

- Программа по физической культуре в начальной школе. 1-4 классы. Автор: В.Т. Чичикин, Нижний Новгород, НИРО, 2011 год.

-ФГОС начального общего образования. Приказ Министерства образования и науки Р.Ф. от 06 октября 2009 года №373.

-ФГОС начального и основного общего образования. Москва. Просвещение. 2010.

Распределение учебного времени на виды программного материала по физической культуре .
1 класс.

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	20
4	Лыжная подготовка	25
5	Подвижные и спортивные игры	24
	Всего часов	99

Распределение учебного времени на виды программного материала по физической культуре по четвертям.

№	Виды программного материала	Часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четве
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Лёгкая атлетика	30	15			15
3	Баскетбол	12	12	1		
4	Волейбол	11			2	9
5	Гимнастика с элементами акробатики	20		20		
6	Лыжная подготовка	16			25	
8	Всего часов:	99	27	21	27	24

Календарно - тематический план уроков
по физической культуре на 1- ую четверть в 1-х классах
(3 часа в неделю).

Урок	Содержание
1	1. Техника безопасности на уроке физической культуры в зале. 2. Основы знаний: требование к одежде для занятий физической культурой. 3. Знакомство со спортивным залом. 4. Строевые упражнения: построение в шеренгу; команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!» 5. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»
2	1. Техника безопасности на уроке физической культуры на стадионе. 2. Знакомство со спортивной площадкой. 3. Техника дыхания во время занятий физической культурой. 4. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну; команды «Вольно!», «Разойдись!» 5. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»
3	1. Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. 2. Осанка человека. 3. Строевые упражнения: повороты на месте прыжком. 4. Ходьба с заданием, легкий бег, О.Р.У. 5. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»
4	1. Техника безопасности во время подвижных игр. 2. Части тела человека. 3. Строевые упражнения. 4. Ходьба с заданием, лёгкий бег. 5. Специальные упражнения: а. Бег с высоким поднимание бедра б. Многоскоки с ноги на ногу. в. Бег по прямой. 6. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»
5	1. Техника безопасности во время бега по прямой. 2. История возникновения физкультурной деятельности. 3. Строевые упражнения, «Шагом марш!». 4. Ходьба с заданием, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. 5. Специальные упражнения: а. Бег с высоким подниманием бедра б. Многоскоки с ноги на ногу.

	в. Бег с захлёстыванием голени. в. Бег по прямой; высокий старт. 6. Подвижная игра «Угадай, чей голосок».
6	1. Техника безопасности во время прыжка с места. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. 4. Высокий старт, стартовые упражнения. 5. Прыжок в длину с места. 6. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».
7	1. Техника безопасности во время «челночного» бега. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. 4. «Челночный» бег: старт, стартовый разбег. 5. Прыжок в длину с места. 6. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».
8	1. Техника безопасности во время «челночного» бега. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. 4. «Челночный» бег: поворот. 5. Прыжок в длину с места. 6. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».
9	1. Техника безопасности во время прыжковых упражнений. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. 4. «Челночный» бег: финиш. 5. Многоскоки с ноги на ногу (8-ой прыжок). 6. Подвижная игра «Волк во рву».
10	1. Техника безопасности во время прыжка в длину с разбега. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. 4. «Челночный» бег. 5. Прыжок в длину с разбега: приземление. 6. Подвижная игра «Волк во рву».
11	1. Техника безопасности во время прыжка в длину с разбега. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. Специальные

	упражнения. 4. «Челночный» бег. 5. Прыжок в длину с разбега: разбег и отталкивание. 6. Подвижная игра «Волк во рву».
12	1. Техника безопасности во время метания на дальность. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. 4. Метания мяча с места. 5. Прыжок в длину с разбега: полёт в шаге. 6. Подвижная игра «Охотники и утки».
13	1. Техника безопасности во время метания. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. 4. Метания мяча с места. 5. Прыжок в длину с разбега. 6. Подвижная игра «Охотники и утки».
14	1. Техника безопасности во время метания. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. 4. Метания мяча на дальность. 5. Прыжок в длину с укороченного разбега. 6. Подвижная игра «Охотники и утки».
15	1. Техника безопасности во время подвижных игр. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. 4. Метания мяча на дальность с места. 5. Прыжок в длину с разбега. 6. Подвижная игра «Охотники и утки».
16	1. Техника безопасности во время метания в цель, правила поведения в зале. 2. Строевые упражнения; перестроение в одну колонну по 2. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. 4. Метания мяча в цель с места (с 2-3 метров). 5. Ловля и передача мяча на месте. 6. Подвижная игра «Мяч соседу».
17	1. Техника безопасности во время упражнений с мячом. 2. Строевые упражнения; перестроение в одну колонну по 4. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения.

	4. Метания мяча в цель с места (с 2-3 метров). 5. Ловля и передача мяча на месте в парах. 6. Подвижная игра «Мяч соседу».
18	1. Техника безопасности во время эстафет. 2. Строевые упражнения; перестроение в одну колонну по 4. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. 4. Метания мяча в цель с места (с 3-4 метров). 5. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Эстафеты с мячами
19	1. Техника безопасности во время упражнений с мячом. 2. Строевые упражнения; перестроение в одну колонну по 4. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. 4. Метания мяча в цель с места (с 3-4 метров). 5. Ловля и передача мяча в парах в движении. 6. Подвижная игра «Два мяча».
20	1. Техника безопасности во время упражнений с мячом. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. 4. Метания мяча в цель с места (с 5-6 метров). 5. Ведение мяча на месте одной рукой. 6. Подвижная игра «Два мяча».
21	1. Техника безопасности во время выполнения подтягивания. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. 4. Метания мяча в цель с места (с 5-6 метров). 5. Ведение мяча на месте со сменой рук. 6. Подтягивание. 7. Подвижная игра «Два мяча».
22	1. Техника безопасности. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. 4. Метания мяча в цель с места (с 5-6 метров). 5. Ведение мяча одной рукой в движении. 6. Подвижная игра «Веди-не потеряй».
23	1. Техника безопасности во время выполнения отжимания. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, общеразвивающие упражнения. 4. Метания мяча в цель. 5. Отжимание.

	6. Броски мяча двумя руками. 7. Подвижная игра «Веди - не потеряй».
24	1. Техника безопасности. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. 4. Отжимание. 5. Броски мяча после ведения. 6. Подвижная игра «Веди-не потеряй».
25	1. Техника безопасности. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. 4. Упражнения на мышцы брюшного пресса. 5. Ведение-остановка шагом - бросок двумя руками. 6. Подвижная игра «Мяч соседу».
26	1 . Техника безопасности во время эстафет. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. 4. Упражнения на мышцы брюшного пресса. 5. Эстафеты с мячами.

Тематический план уроков на 2-ую четверть.

Урок	Содержание
1	1. Техника безопасности на уроках гимнастики, самостраховка, страховка. 2. Построение в шеренгу. Строевые команды. 3. Название снарядов, переноска и укладка гимнастических матов. 4. Название гимнастических элементов, самостраховка. 5. Ходьба с заданием, легкий бег. ОРУ. 6. Прыжки через скакалку на двух ногах. 7. Передвижения: • на четвереньках; • в упоре на коленях; • на животе по-пластунски. 8. Акробатика: - группировка из различных положений, - перекаты в группировке. 9. Подвижная игра «Совушка».
2	1. Техника безопасности на уроках гимнастики. 2. Построение в шеренгу. Строевые команды.

	3. Ходьба с заданием, легкий бег. ОРУ. 4. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 5. Передвижения: • на четвереньках; • в упоре на коленях; • на животе по-пластунски. 6. Акробатика: - перекаты в группировке кувырок вперед - кувырок вперед 7. Подвижная игра «Совушка».
3	1. Техника безопасности на уроках гимнастики, самостраховка. Самоконтроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу. Строевые команды. 3. Ходьба с заданием, легкий бег. ОРУ. 4. Прыжки через скакалку на одной ноге.Подтягивание. 5. Передвижения: • ползание по-пластунски; • ходьба в упоре на руках сзади, спиной вперед; • перекаты в сторону из положения лежа, стоя на коленях, в группировке; • ходьба на четвереньках. 6. Акробатика: - перекаты в группировке из упора присев - кувырок вперед - стойка на лопатках согнув ноги 7. Подвижная игра «Море волнуется».
4	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. Легкий бег. ОРУ. 3. Прыжки через скакалку на одной ноге. Упражнения на мышцы брюшного пресса 4. Акробатика: - перекаты в группировке из положения сидя, из упора присев - кувырок вперед, кувырок в сторону - стойка на лопатках - «мост» из положения лежа на спине 5. Лазание по канату. 6. Подвижная игра «Море волнуется».
5	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. 2. Строевые упражнения. ОРУ. 3. ОФП: - прыжки через скакалку - упражнения на мышцы брюшного пресса - подтягивания в висе лежа

	4. Акробатика: - перекаты в группировке из положения сидя, из упора присев - кувырок вперед, кувырок в сторону - стойка на лопатках - «мост» из положения лежа на спине 5. Лазание по канату. 6. Подвижная игра «Мяч соседу».
6	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения: размыкание на вытянутые в стороны руки, передвижение в колоннах на указанные ориентиры. 3. Акробатика: - перекаты в группировке - кувырок вперед, в сторону - стойка на лопатках - «мост» из положения лежа 4. Лазание по канату. 5. Подвижная игра «Мяч соседу».
7	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. ОРУ. 3. ОФП: - прыжки через скакалку на одной ноге - упражнения на мышцы брюшного пресса - подтягивания в висе лежа 4. Лазание по канату. 5. Опорный прыжок: толчком 2-х ног упор стоя на коленях, упор присев, соскок вниз. 6. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».
8	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения: - строевые команды - повороты переступанием, прыжком 3. Ходьба с заданием, легкий бег, О.Р.У. 4. ОФП: - прыжки через скакалку на одной ноге, на 2-х ногах - упражнения на мышцы брюшного пресса - подтягивание - отжимание 5. Лазание по канату из положения сидя, стоя. 6. Опорный прыжок: - напрыгивание на мостик, - отталкивание. 7. Подвижная игра «У медведя на бору».

9	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения: - построение в шеренгу, в колонну, в колонну по 4 - строевые команды - повороты переступанием, прыжком 3. Ходьба с заданием, легкий бег, О.Р.У. 4. ОФП: - прыжки через скакалку с ноги на ногу - упражнения на мышцы брюшного пресса - подтягивание - передвижения в висе на брусьях на прямых, согнутых руках 5. Лазание по канату произвольным способом. 6. Опорный прыжок: - напрыгивание на мостик - отталкивание - соскок 7. Подвижная игра «У медведя во бору».
10	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. О.Р.У. О.Ф.П. 3. Опорный прыжок: - вскок в упор стоя на коленях - упор присев, соскок вниз 4. Висы и упоры: - вис спиной к гимнастической стенке - передвижение в висе на брусьях - передвижение в упоре на низкой перекладине 5. Подвижная игра «У медведя на бору».
11	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба на месте, в движении с заданием. О.Р.У. О.Ф.П. 4. Опорный прыжок: - вскок в упор стоя на коленях - упор присев, соскок вниз 5. Висы и упоры: - вис согнув ноги - передвижение в висе - передвижение в упоре - вис стоя - из виса стоя присев толчком двумя в вис согнув ноги, вис сзади согнувшись 6. Подвижная игра «Гуси, гуси».
12	Техника безопасности. Самоконтроль самочувствия. Страховка и

	самостраховка. 1. Строевые упражнения. 2. Ходьба с заданием. О.Р.У. О.Ф.П. 3. Опорный прыжок: - вскок в упор стоя на коленях - упор присев, соскок вниз 5. Висы и упоры: - вис согнув руки, ноги - передвижение в висе, в упоре - вис стоя, вис присев - из виса стоя присев толчком двумя перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись 6. Подвижная игра «Гуси, гуси».
13	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба на месте, в движении с заданием. О.Р.У. О.Ф.П. 4. Висы и упоры: - вис на согнутых руках на гимнастической стенке - сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке - передвижение в висе, в упоре - вис с прямыми ногами - из виса сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя 5. Перелезание через гимнастическое бревно, коня 6. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке: - в упоре присев - упоре стоя на коленях 7. Подвижная игра «Гуси, гуси».
14	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. О.Р.У. О.Ф.П. 3. Висы и упоры: - передвижение в висе, в упоре - из виса стоя толчком двумя перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя 4. Перелезание через гимнастическое бревно. 5. Лазание: - по наклонной скамейке - по гимнастической стенке - на гимнастической скамейке подтягивание на руках из положения лежа на животе - упоре стоя на коленях 6. Подвижная игра «Чай, чай, выручай».
15	1. Техника безопасности на уроке.

	Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. 3. Висы и упоры: - передвижение в висе, в упоре - из виса стоя толчком двумя руками перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ногами 4. Перелезание через гимнастическое бревно. 5. Лазание: - подтягивание на руках из положения лежа на животе - по гимнастической стенке одноименным способом - разноименным способом - ползание лежа на животе 6. Упражнения на мышцы брюшного пресса. 7. Подвижная игра «Чай, чай, выручай».
16	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. О.Р.У. О.Ф.П. 3. Равновесие: -ходьба на носках - ходьба с носка - ходьба с поворотом кругом - соскок вниз 4. Перелезание через гимнастическое бревно. 5. Лазание: - подтягивание на руках из положения лежа на животе - по гимнастической стенке одноименным способом - разноименным способом - ползание лежа на животе 6. Подтягивание на результат (девочки). 7. Подвижная игра «Удочка».
17	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. О.Р.У. О.Ф.П. 3. Равновесие: -ходьба на носках - ходьба с носка - ходьба с поворотом кругом - соскок вниз 4. Лазание: - по канату произвольным способом - по гимнастической стенке одноименным, разноименным способом вверх, вниз и в сторону 5. Подтягивание на результат (мальчики). 6. Подвижная игра «Удочка».

18	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. О.Р.У. 3. Прыжки через скакалку на месте и в движении 4. Равновесие: -ходьба на носках - ходьба с носка - ходьба с поворотом кругом - ходьба приставным шагом - стойка на одной ноге - соскок вниз 5. Лазание: - по канату - по гимнастической стенке, скамейке 6. Отжимание на результат (мальчики). 7. Подвижная игра «Удочка».
19	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. О.Р.У. 3. Прыжки через скакалку на месте и в движении 4. Равновесие: -ходьба на носках - ходьба с носка - ходьба с поворотом кругом - ходьба приставным шагом - стойка на одной ноге - соскок вниз 5. Лазание: - по канату - по гимнастической стенке 6. Отжимание на результат (девочки). 7. Подвижная игра «Удочка».
20	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. О.Р.У. 3. Прыжки через скакалку на месте и в движении 4. Равновесие: -ходьба на носках - ходьба с носка - ходьба с поворотом кругом - ходьба приставным шагом - стойка на одной ноге - соскок вниз

	5. Эстафеты с элементами гимнастики.
21	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. О.Р.У. 3. «Веселые старты» с элементами гимнастики.

Тематический план на 3-ю четверть

Урок	Темы уроков
1	1. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями на лыжах. 2. Температурный режим. Техника дыхания. 3. Правила поведения и техника безопасности во время занятий на лыжах. 4. Травматизм, причины его и предупреждение. 5.Разминка. Стойка лыжника. Имитация работы ног и рук при передвижении. 6. О.Ф.П. Прыжки через скакалку.
2	1. Построение, строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. 3. Переноска лыж и палок. Правила безопасности при переноске.
3	1. Построение, строевые команды «Становись», «По порядку рассчитайсь!» 2. Знакомство с лыжным инвентарем. 3.Ступающий шаг без палок.
4	1. Построение, строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. 3. Падения. Ступающий шаг без палок.
5	1. Построение, строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. 3. Падения. Ступающий шаг без палок. 4. Передвижения до 300 метров.
6	1. Построение, строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. 3. Скользящий шаг без палок. 4. Передвижения до 400 метров.
7	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Повороты переступанием вокруг пяток лыж в движении. 3. Скользящий шаг без палок.

	4. Передвижения до 500 метров.
8	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Повороты переступанием вокруг пяток лыж в движении. 3. Скользящий шаг без палок. 4. Передвижения до 600 метров. 5. Подъем ступающим шагом.
9	Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Повороты на месте, в движении. 3. Скользящий шаг без палок. 4. Спуск в основной стойке. 5. Подъем ступающим шагом. 6. Передвижение до 700 метров.
10	Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Скользящий шаг без палок. 3. Спуск в основной стойке. 4. Подъем «полуелочкой». 5. Передвижение до 700-800 метров.
11	. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Скользящий шаг без палок. 3. Спуск в основной стойке. 4. Подъем «полуелочкой». 5. Передвижение до 800 метров.
12	Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Скользящий шаг. 3. Спуск в основной стойке. 4. Подъем «полуелочкой». 5. Передвижение до 800-900 метров
13	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Скользящий шаг с палками. 3. Спуск и подъемы «полуелочкой». Падение при спуске. 4. Передвижение до 900 метров.
14	. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Скользящий шаг с палками. 3. Спуск и подъемы «лесенкой». Падение при спуске. 4. Передвижение до 900-1000 метров.
15	. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Спуск и подъемы «лесенкой». Падение при спуске. 3. Передвижение скользящим шагом до 1000 метров.

16	. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1000 метров. 3. Спуск и подъемы «ступающим» и «скользящим» шагом.
17	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1000 метров. 3. Спуск и подъемы «ступающим» и «скользящим» шагом, «полуелочкой», «лесенкой».
18	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1000 метров. 3. Спуски в основной, подъемы.
19	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1100 метров. 3. Спуски, подъемы, повороты переступанием в движении.
20	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1200 метров. 3. Повороты «переступанием» в движении. 4. Спуски в основной, подъемы «ступающим» и «скользящим» шагом, «полуелочкой».
21	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1200 метров. 3. Повороты «переступанием» в движении. 4. Спуски в высокой и основной стойке и подъемы.
22	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1200-1300 метров. 3. Спуски в высокой и основной стойке и подъемы.
23	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1300 метров. 3. Спуски в высокой и основной стойке и подъемы.
24	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1300 метров. 3. Спуски, подъемы, повороты в движении.

25	1. Техника безопасности на уроке. 2. Разминка. 3. Баскетбол: ведение и передачи на месте, в движении, броски мяча двумя руками. 4. Эстафеты «Кто быстрей» с мячом.
26	1. Техника безопасности на уроке. 2. Разминка. 3. Баскетбол: ведение и передачи, броски мяча. Двухсторонняя игра в мини-баскетбол.
27	1. Техника безопасности на уроке. 2. Режим дня. Личная гигиена человека. 3. Подвижные игры, эстафеты, двухсторонняя игра в мини- баскетбол.

Резервные уроки в спортивном зале

при низкой температуре воздуха на улице.

Урок	Темы уроков
1	1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение. Строевые команды. 3. Разминка (ОРУ с палками). 4. Челночный бег 3х10 м. на время. 5. Метание мяча в цель с 4 метров. 6. Подвижная игра «Удочка».
2	1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение. Строевые команды. 3. Разминка (ОРУ с палками). 4. Многоскоки с ноги на ногу (восьмерной прыжок) на дальность. 5. Метание мяча в цель с 5 метров. **6.** Подвижная игра «Салки».
3	1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение. Строевые команды. 3. Разминка (ОРУ с мячами). 4. Метание мяча в цель с 6 метров. 5. Прыжки в длину с места на дальность. **6.** Подвижная игра «Салки» с волейбольным мячом.
4	1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение. Строевые команды. 3. Разминка.

	4. Прыжок в длину с места, восьмерной прыжок. 5. Метание мяча в цель на результат. **6.** Подвижная игра «Салки» с мячом.
5	1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение. Строевые команды. 3. Разминка, ОФП. 4. Бег-ускорения из разных исходных положений. 5. Подвижная игра «Вороны и воробьи».
6 **7** **8**	1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение. Строевые команды. 3. Разминка, ОФП. 4. Круговая тренировка. 5. Подвижная игра «Вороны и воробьи», игра «День и ночь».

Тематический план на 4-ую четверть

Урок	Содержание
1	1. Спортивный инвентарь и оборудование. 2. Физические качества человека. Характеристика и развитие гибкости, быстроты, ловкости. 3. Правила поведения и техника безопасности во время урока. 4. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 5. Беговые упражнения. Ускорение до 10 метров. 6. Упражнения с волейбольным мячом: • прокатывание по полу одной двумя руками; • броски и ловля вверх одной, двумя руками с хлопками, с приседанием,поворотом; 7. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.
2	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорение до 15 метров. 4. Метание мяча с места в цель с 3-х метров, стоя грудью в направлении метания. 5. Упражнения с волейбольным мячом: • бросок мяча вверх одной, двумя руками, ловля сверху 2-мя руками; • то же, сгибая ноги. 6. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.
3	1. Техника безопасности во время урока.

	2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. ОФП. 3. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорения до 15 метров. 4. Метание мяча с места в цель с 4-х метров. 5. Упражнения с волейбольным мячом: • броски мяча одной, двумя руками вверх, вверх вправо, вверх влево, • ловля, сгибая ноги. 6. Игра «Пионербол».
4	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. 3. Тестирование подъем туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд. 4. Бег из различных исходных положений (сидя). 5. Метание мяча в цель с 5 метров. 6. Упражнения с волейбольным мячом: • Броски мяча вверх правой, левой ладонью. • Броски мяча вверх, вверх - в сторону одной, двумя руками, сгибая ноги. 7. Подвижная игра «Пионербол»
5	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Бег из различных исходных положений. 4. Метание мяча в цель с 6 метров. 5. Упражнения с волейбольным мячом: • Броски мяча вверх правой, левой ладонью поочередно. • Бросок мяча вверх, ловля двумя руками сверху, сгибая ноги. • Броски мяча вверх на месте, в движении. Игровое упражнение. 6. Подвижная игра «Пионербол»
6	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Техника высокого старта. 4. Метание мяча в цель с 6 метров, стоя грудью вперед в направлении метания. 5. Упражнения с волейбольным мячом: • Броски мяча вверх ладонью поочередно. • Бросок мяча вверх и прем сверху 2-мя руками. • Удар мячом в пол 2-мя руками, ловля сверху 2-мя руками, прием и передача мяча сверху 2-мя руками. Игра «Пионербол».
7	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Беговые и прыжковые упражнения («восьмерной прыжок»). 4. Техника высокого старта. Стартовые ускорения. 5. Метание мяча в цель с 6 метров на результат, стоя грудью вперед в направлении метания. 6. Игра «Пионербол».

8	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Беговые и прыжковые упражнения («восьмерной прыжок»). 4. Старт «челночного» бега. Стартовые ускорения. 5. Метание мяча в цель с места «из-за головы через плечо», стоя грудью вперед в направлении метания, на результат. 6. Игра «Пионербол».
9	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. «Восьмерной прыжок» с ноги на ногу с места на результат. 4. «Челночный» бег 3х10 (техника поворота). 5. Метание мяча с места из-за головы через плечо, стоя боком в направлении метания. 6. Игра «Пионербол».
10	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Беговые и прыжковые упражнения. 4. Техника поворота в «Челночном» беге 3х10 метров. 5. Метание мяча с места из-за головы через плечо, стоя боком в направлении метания. 6. Игра «Мы-веселые ребята».
11	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Беговые и прыжковые упражнения. 4. «Челночный» бег 3х10 метров на время. 5. Метание мяча с места из-за головы через плечо, стоя боком в направлении метания. 6. Игра «Мы-веселые ребята».
12	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Беговые и прыжковые упражнения. 4. «Челночный» бег 3х10 метров на время. 5. Метание мяча с места из-за головы через плечо на дальность, стоя боком в направлении метания. 6. Игра «Охотники и утки».
13	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Беговые и прыжковые упражнения. 4. Бег 30 метров на скорость. 5. Метание мяча с места на дальность. 6. Игра «Охотники и утки».

14	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Прыжковые упражнения с приземлением на две ноги и с пробеганием вперед (в песочную яму). 4. Метание мяча с места на дальность, стоя боком в направлении метания. 5. Игра «Охотники и утки».
15	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Прыжковые упражнения с приземлением в песочную яму. 4. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» через препятствие. 5. Метание мяча с места из-за головы через плечо на дальность, стоя боком в направлении метания. 6. Игра «Охотники и утки».
16	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Беговые и прыжковые упражнения. 4. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» через препятствие. 5. Прыжок в длину с места на дальность. 6. Игра «Мышеловка».
17	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Беговые и прыжковые упражнения. 4. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» на результат. 5. Прыжок в длину с места на дальность. 6. Игра «Мышеловка».
18	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Прыжковые упражнения. 4. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» на дальность. 5. Игра «Мышеловка».
19	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Тестирование бега 1 км на время. 4. Подвижные игры «Ручеек», «Угадай чей голосок».
20	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Тестирование бега за 6 минут. 4. Подвижные игры «Ручеек», «Угадай чей голосок».
21	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП.

	3. Тестирование подтягивания из виса лежа. 4. Прыжок в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Ритмодинамика. Игра в мини-футбол. Подвижные игры «Кот и мыши».
22	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Тестирование отжиманий в упоре лежа. 4. Прыжок в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Ритмодинамика. 5. Игра в мини-футбол. Подвижные игры «Кот и мыши».
23	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Тестирование наклона вперед из положения сидя на гибкость. 4. Прыжок в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Ритмодинамика. 5. Игра в мини-футбол. Подвижные игры «Кот и мыши»
24	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Подвижные игры. Двухсторонняя игра в футбол.

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности**, целью примерной программы** по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы **задач**, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

4. **Оздоровительная задача:**
   - Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
   - Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
   - Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

5. **Образовательная задача:**
   - Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
   - Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
   - Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
   - Формирования у учащихся универсальных компетенций.

6. **Воспитательная задача:**
   - Формирования у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребностей в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию **универсальных компетенций,** таких как:

- Умение организовывать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения доставленной цели;
- Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

- **Принцип модификации,** основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;
- **Принцип сознательности и активности,** основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;
- **Принцип доступности и индивидуализации,** основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;
- **Принцип последовательности.** Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что создаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета. Обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- **Принцип соблюдения межпредметных связей,** ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Структура курса

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физической деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённой истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание **раздела «Физическое совершенствование»** направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Содержание программы

Во время проведения 3 ч уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитее физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время -- играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре.

История олимпийских игр и спортивных соревнований, понятие о физическом развитии человека, влияние на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений, осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование.

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построения в шеренгу, перестроения из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

Лёгкая атлетика.

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3*10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 минуты.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и в высоту, с места и с разбега. Прыжки на двух ногах. С поворотом на 180 гр, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-х метров, на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка.

Организующие команды и приёмы: построения в одну шеренгу с лыжами в руках, перестоение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.

Способы передвижения на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж, спуск в основной , низкой стойке. Подъёмы: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», торможение падением.

Подвижные игры.

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву». «Мяч соседу», «Воробьи и вороны», «Мышеловка», «Третий лишний»

На материале гимнастики: «Запрещённое движение». «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами»

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота»

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр., национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши»

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

К концу 2 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся :

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских

Играх; о физическом развитии человека;

- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние знаний физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180; прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд; выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой «, выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научится:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта ,включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений ,направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок .

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ
РЕГУЛЯТИВНЫЕ

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- выносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание

характера человека;

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получат возможность научится:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Распределение учебного времени по видам программного материала

для 2 класса на год (3 часа в неделю)

№	Вид программного материала	Количество часов
1	**Основы знаний о физической культуре**	**В процессе уроков**

2	**Лёгкая атлетика**	**30**

Урок	**Содержание**

3	**Гимнастика с элементами акробатики**	**21**
4	**Лыжная подготовка**	**24**
5	**Подвижные и спортивные игры**	**24**
	ВСЕГО	**102**

Годовой план-график распределения учебного времени

на виды программного материала по четвертям

№		**часы**	**1 чет**	**2 чет**	**3 чет**	**4 чет**
1	**Основы знаний**	**В процессе урока**				
2	**Лёгкая атлетика**	**30**	**1-15**			**88-102**
3	**Баскетбол, подвижные игры**	**12**	**16-27**			
4	**Волейбол, подвижные игры**	**12**			**76-78**	**79-87**
5	**Гимнастика**	**21**		**28-48**		
6	**Лыжная подготовка**	**27**			**49-75**	
	ВСЕГО ЧАСОВ	**102**	**27**	**21**	**30**	**24**

Тематическое планирование на 1 четверть

1	1. Основы знаний: • Техника безопасности на уроке физической культуры в зале • Требования к одежде для занятий физической культурой • Зарядка и физкультминутки, их значение для жизни и здоровья человека 2. Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну; команды «Становись! «Равняйсь!», «Смирно!».Повороты на месте 3. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У 4. Прыжок в длину с места 5. Игра «Мини-футбол»
2	1. Техника безопасности и правила поведения на уроке 2. Осанка, её формирование и профилактика нарушений 3. Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну; команды « Вольно! «Разойдись!».повороты на месте 4. Бег 6 минут (тест). О.Р.У. 5. Беговые и прыжковые упражнения 6. Ускорения с высокого старта 3х15м 7. Прыжок в длину с места 8. Игра «мини-футбол»
3	1. Техника безопасности и правила поведения на уроке 2. Осанка, части тела человека, техника дыхания 3. Строевые упражнения: повороты на месте прыжком, переступанием 4. Ходьба с заданием, легкий бег, О.Р.У. 5. Специальные упражнения: а) бег с высоким подниманием бедра б) бег с захлестыванием голени назад в) прыжки с ноги на ногу, через шаг 6. Высокий старт: «на старт!», «внимание!», «марш!», стартовые ускорения 3х15м 7. Бег 30м на скорость 8. Прыжок в длину с места на дальность 9. Игра «мини-футбол»
4	1. Техника безопасности и правила поведения на уроке 2. Строевые упражнения.Ходьба с заданием, легкий бег, О.Р.У.,О.Ф.П. 3. Специальные упражнения: а. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад б. Многоскоки с ноги на ногу. 4. «восьмерной» прыжок с места по полоскам 5. Высокий старт. Бег 30м на время (зачет) 6. Прыжок в лину с места на результат 7. игра «мини-футбол»
5	1. Техника безопасности на уроке 2. Строевые упражнения, команда «шагом марш!», «прямо!» 3. Ходьба с заданием, легкий бег, О.Р.У., О.Ф.П. 4. Специальные упражнения: а. Бег с высоким подниманием бедра б. Бег с захлестыванием голени в. Многоскоки с ноги на ногу 5. «восьмерной» прыжок с места по разметкам 6. Техника «челночного» бега 3х10м 7. Игра «мини-футбол»

6	1. Техника безопасности на уроке 2. Строевые упражнения: построение, повороты, строевой шаг 3. Ходьба, бег, О.Р.У., специальные упражнения 4. старт, стартовые ускорения. «челночный бег» 5. Прыжок в длину с места 6. «Восьмерной» прыжок с места на дальность (приземление) 7. Игра «мини-футбол»
7	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П., специальные упражнения 4. Прыжок в длину с места. 5. «Восьмерной» прыжок с места на дальность (приземление) 6. «Челночный бег»: старт, поворот. 7. Игра « Мини-футбол».
8	1. Техника безопасности на уроке. 2. *Строевые* упражнения. 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П., специальные упражнения 4. «Восьмерной» прыжок с места (зачет) 5. «Челночный» бег: 3х10 м на скорость 6. Игра «мини – футбол».
9	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П., специальные упражнения 4. «Челночный» бег: 3х10 м на время 5. Подвижная игра «Волк во рву».
10	1. Техника безопасности во время прыжка в длину с разбега. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П., специальные упражнения, 8-ой прыжок 4. «Челночный» бег: 3х10 м на время. 5. Прыжок в длину с разбега: приземление 6. Подвижная игра «Волк во рву».
11	1. Техника безопасности во время прыжка в длину с разбега. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П., специальные упражнения 4. Высокий старт. Бег 60 м на время. 5. Прыжок в длину с разбега: разбег и отталкивание 6. Подвижная игра «Волк во рву».
12	1. Техника безопасности во время метания на дальность. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П., специальные упражнения, 8 – ой прыжок. 4. Прыжок в длину с разбега: полет в шаге 5. Метание мяча с места, стоя грудью по направлению метания. 6. Подвижная игра «Охотники и утки».

13	1. Техника безопасности во время метания 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П., специальные упражнения 4. Метание мяча с места, стоя грудью по направлению метания 5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги на дальность» (зачет) 6. Подвижная игра «Охотники и утки»
14	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П., специальные упражнения 4. Прыжок в длину с укороченного разбега способом «согнув ноги» 5. Метание мяча на дальность, стоя боком по направлению метания (зачет) 6. Подвижная игра «Охотники и утки»
15	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П., специальные упражнения 4. Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги» на результат 5. Метание мяча на дальность с места, стоя боком по направлению метания (зачет) 6. Подвижная игра « Дальше всех»
16	1. Техника безопасности во время метания в цель, ловли и передачи мяча; правила поведен в зале. 2. Строевые упражнения; перестроение в колонну по 2 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П. 4. Метание мяча в цель с места (с 2-3 метров) 5. Ловля и передача мяча на месте 6. Ведение мяча на месте, в движении 7. Подвижная игра « Мяч соседу»
17	1. Техника безопасности во время упражнений с мячом 2. Строевые упражнения; перестроения в колонну по 4 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П. 4. Метание мяча в цель с места (с 2-3 метров) 5. Ловля и передача мяча на месте в парах 6. Ведение мяча в движении 7. Подвижная игра «Мяч соседу» с броском в кольцо
18	1. Техника безопасности на уроке 2. Строевые упражнения; перестроения в колонну по 4 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П. 4. Метание мяча в цель с места (с 3-4 метров) 5. Ловля и передача мяча в парах различными способами 6. Ведение мяча на месте, в движении. Эстафеты с мячами

19	1. Техника безопасности во время упражнений с мячом 2. Строевые упражнения. Перестроение в две шеренги. 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П. 4. Метание мяча в цель с места (с 3-4 метров) 5. Ловля и передача мяча в парах в движении 6. Ведение мяча в движении 7. Броски двумя руками от груди 8.Эстафеты с мячами «Гонка мячей»
20	1. Техника безопасности во время упражнений с мячом 2. Строевые упражнения. Перестроение в две шеренги. 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П. 4. Метание мяча в цель с места (с 5-6 метров) 5. Ведение мяча одной рукой в движении, с руки на руку. 6. Броски мяча двумя руками от груди. 7.Игра с мячом «Бросай и поймай»
21	1. Техника безопасности во время выполнения подтягивания, упражнений с мячом 2. Строевые упражнения на месте, в движении 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П. 4. Метание мяча в цель с места (с 5-6 метров) 5. Передача и ловля мяча. 6. Ведение мяча на месте со сменой рук, в движении, с изменением направления 7. Подтягивание (зачет – мальчики) 8. Игра «Играй, мяч не теряй»
22	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения на месте, в движении. 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П. 4. Метание мяча в цель с места(5-6 метров) 5. Ведение мяча одной рукой в движении 6. Передача и ловля мяча в парах. 7. Броски мяча двумя руками. 8. Подтягивания (зачет – девочки) 9. Игра «Веди-не потеряй»
23	1. Техника безопасности во время выполнения отжимания, игры с мячом. 2. Строевые упражнения 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П. 4. Метание мяча в цель с 6 метров. 5. Отжимание (зачет – мальчики) 6. Броски мяча двумя руками 7. Игра «Мяч в корзину».

24	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения на месте, в движении. 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П. 4. Отжимание (зачет – девочки) 5. Броски мяча после ведения 6.Подвижная игра «Веди – не потеряй», «Мяч в корзину»
25	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П. 4. Упражнения на мышцы брюшного пресса за 30 сек. (зачет). 5. Ведение-остановка шагом-бросок двумя руками от груди. 6. Игра «мини – баскетбол»
26	1. Техника безопасности во время эстафет и игр с мячом. 2. Строевые упражнения 3. Ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П. 4. Упражнения на гибкость (зачет) 5. Эстафеты с мячами
27	1. Техника безопасности во время эстафет 2. Строевые упражнения 3. Ходьба, бег, О.Р.У.,О.Ф.П. 4. «Веселые старты» 5. Подведение итогов четверти

2 четверть

1	1. Основы знаний: • Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены, режима дня для укрепления здоровья • Техника безопасности на уроках гимнастики • Название снарядов, переноска и укладка гимнастических матов • Название гимнастических элементов, самостраховка, страховка. 2. Построение в шеренгу, команды « Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» 3. Ходьба с заданием; легкий бег, О.Р.У. 4. Прыжки через скакалку на 2х ногах. Подтягивания. 5. Передвижения: • На четвереньках; • В упоре на коленях; • На животе по-пластунски; 6. Акробатика: • Группировка из различных положений • Перекаты в группировке 7. Подвижная игра «Удочка»

3	1. Техника безопасности во время урока. Самостраховка. Самоконтроль самочувствия. Роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека. 2. Строевые упражнения. Ходьба с заданием, легкий бег, О.Р.У. 3. Прыжки через скакалку на одной ноге. Подтягивание. 4. Передвижение: • Ползание по-пластунски; • Ходьба в упоре на руках, в упоре на руках сзади, спиной вперед; • Перекаты в сторону из положения лежа, стоя на коленях, в группировке; • Ходьба на четвереньках. 5. Акробатика: • Перекаты в группировке из упора присев; • Кувырок вперед; • Стойка на лопатках, согнув ноги. 6. Подвижная игра «Удочка»
4	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. Легкий бег, О.Р.У со скакалкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. 3. Прыжки через скакалку на одной ноге. Упражнения на мышцы брюшного пресса 4. Акробатика: • Перекаты в группировке из положения сидя, из упора присев • Кувырок вперед, кувырок в сторону • Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; • «Мост» из положения лежа на спине. 5. Лазание по канату 6. Подвижная игра «Невод».
5	1. Техника безопасности во время урока. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. Легкий бег. О.Р.У со скакалкой. 3. О.Ф.П.: • Прыжки через скакалку • Упражнения на мышцы брюшного пресса • Подтягивания в висе лежа 4. Акробатика: • Перекаты в группировке из положения сидя, из упора присев • Кувырок вперед, кувырок в сторону • Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев • «мост» из положения лёжа 5. Лазание по канату. 6. Подвижная игра «Невод».
6	1. Техника безопасности во время урока. Самоконтроль самочувствия. Самостраховка. 2. Строевые упражнения: размыкание на вытянутые в стороны руки, передвижение в колоннах на указанные ориентиры. О.Р.У. 3. Легкий бег, О.Р.У. со скакалкой, О.Ф.П. 4. Акробатика: • Перекаты в группировке • Кувырок вперёд, в сторону • Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; • «мост» из положения лёжа 5. Лазание по канату. 6. Подвижная игра «Невод»

7	1. Техника безопасности во время урока. Самоконтроль самочувствия. Самостраховка. 2. Строевые упражнения. Легкий бег, О.Р.У. с гимнастической палкой. 3. О.Ф.П.: • Подтягивание на низкой перекладине • Упражнения на мышцы брюшного пресса • Прыжки через скакалку на одной ноге 4. Лазание по канату 5. Опорный прыжок: толчком 2-х ног упор стоя на коленях, упор присев, соскок вниз. 6. «Мост» из положения лёжа 7. Эстафета «Играй, играй, мяч не теряй»
8	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения: • строевые команды, повороты; 3. Ходьба с заданием, лёгкий бег, О.Р.У. с гимнастической палкой. 4. О.Ф.П.: • Прыжки через скакалку на 2-х ногах, на одной • Подтягивание • Упражнение на мышцы брюшного пресса 5. Лазание по канату из положения сидя, стоя 6. Опорный прыжок: • Напрыгивание на мостик • Отталкивание 7. «Мост» из положения лежа. 8. Подвижная игра «Гонка мячей» по кругу.
9	1. Техника безопасности во время урока. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения: • Построение в шеренгу, строевые команды; • Повороты переступанием 3. Ходьба с заданием, лёгкий бег, О.Р.У. с гимнастической палкой. 4. О.Ф.П.: • Прыжки через скакалку с ноги на ногу • Упражнения на мышцы брюшного пресса • Подтягивание • Передвижение в висе на брусьях на прямых и на согнутых руках 5. Лазание по канату произвольным способом. 6. Опорный прыжок: • Напрыгивание на мостик • Отталкивание; вскок в упор стоя на коленях • Соскок 7. Кувырок вперед, в сторону. 8. Подвижная игра «Гонка мячей» по кругу.

10	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. Легкий бег. О.Р.У. с мячом. О.Ф.П. 3. Опорный прыжок: • Разбег; • Напрыгивание на мостик; • Толчок; • Вскок в упор стоя на коленях; • Упор присев, соскок вниз. 4. Акробатика: • Кувырок вперед; • Перекат назад, стойка на лопатках. 5. Висы и упоры: • В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; • Передвижение в висе на брусьях; • Передвижение в упоре на низкой перекладине. 6. Подвижная игра «Гуси – лебеди».
11	1. 1.Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба на месте, в движении с заданием. Легкий бег О.Р.У. с мячом, О.Ф.П. 4. Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях, упор присев, соскок вниз. 5. Акробатика: «Мост» из пложения лежа. 6. Висы и упоры: • Передвижение в висе на прямых и согнутых ногах; • Передвижение в упоре; • Вис стоя, вис на согнутых руках на гимнастической стенке; • Вис, согнув ноги, с прямыми ногами; • Из виса стоя присев толчком двумя перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись 7. Подвижная игра «Гуси- гуси».
12	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У. с мячом, О.Ф.П. 4. Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях, упор присев, соскок вниз. 5. Акробатика: кувырок вперед, перекатом назад, стойка на лопатках. 6. Висы и упоры: • Передвижение в висе, в упоре • Вис стоя, вис присев • Вис согнув руки, ноги • Из виса стоя присев толчком двумя перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись 7. Подвижная игра «Гуси- гуси».

13	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба на месте, в движении с заданием. Легкий бег. О.Р.У. с обручем, 4. О.Ф.П: упражнение на гибкость (зачет). 5. Висы и упоры: • Передвижение в висе, в упоре • Висы на согнутых руках на гимнастической стенке • Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке • Вис с прямыми ногами • Из виса сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя 6. Перелезание через гимнастическое бревно, коня 7. Лазание по наклонной скамейке: • В упоре присев • Упоре стоя на коленях 8. Подвижная игра «Чай, чай, выручай»
14	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. Легкий бег. О.Р.У. с обручем. 3. О.Ф.П: упражнение на мышцы брюшного пресса за 1 минуту (зачет). 4. Висы и упоры: • Передвижение в висе, в упоре • Из виса стоя присев толчком двумя перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись опускание назад в вис стоя. 5. Лазание: • По наклонной скамейке; • По гимнастической скамейке; • На гимнастической скамейке подтягивание на руках из положения лежа на животе. 6. Кувырок вперед; «мост» из положения лежа. 7. Перелезание через гимнастическое бревно. 8. Подвижная игра «Чай, чай, выручай»
15	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. Легкий бег. О.Р.У. с обручем. 3. О.Ф.П: упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 секунд (зачет). 4. Висы и упоры: • Передвижение в висе, в упоре • Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ногами. 5. Лазание: • По гимнастической стенке одноименным способом; • Разноименным способом; • Ползание лежа на животе по – пластунски • На гимнастической скамейке подтягивание на руках из положения лежа на животе. 6. Перелезание через гимнастическое бревно. 7. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках. 8. Подвижная игра «Чай, чай, выручай»

16	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. Легкий бег. О.Р.У. 3. О.Ф.П.: подтягивания из виса лежа (зачет – девочки). 4. Равновесие: • Ходьба на носках; с носка • Ходьба с поворотами кругом; стойка на одной ноге. • Соскок вниз 5. Лазание: • По гимнастической стенке одноименным способом • Разноименным способом • Ползание лежа на животе по – пластунски • Подтягивание на руках из положения лежа на животе на скамейке. 6. Перелезание через гимнастическое бревно. 7. Акробатика: кувырок вперед, «мост». 8. Подвижная игра «Удочка»
17	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. Легкий бег. О.Р.У со скакалкой. 3. О.Ф.П: подтягивания из виса (зачет –мальчики). 4. Равновесие • Ходьба на носках, с носка • Ходьба с поворотами кругом • Стойка на одной ноге • Соскок вниз 5. Лазание: • По канату произвольным способом • По гимнастической стенке одноименным и разноимённым способом вверх, вниз и в сторону Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках. 6. Подвижная игра «Удочка»
18	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. Легкий бег. О.Р.У со скакалкой. 3. Прыжки через скакалку в движении, на месте. 4. О.Ф.П: отжимания в упоре лежа (зачет – девочки). 5. Равновесие • Ходьба на носках • Ходьба с носка • Ходьба с поворотами кругом • Ходьба приставными шагами • Стойка на одной ноге • Соскок вниз 6. Лазание: • По канату • По гимнастической стенке, скамейке 7. Акробатика: «мост». 8. Подвижная игра «Удочка»

19	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. Легкий бег. О.Р.У. со скакалкой. 3. Прыжки через скакалку на месте и в движении. 4. О.Ф.П.: отжимания в упоре лёжа (зачет – мальчики) 5. Равновесие • Ходьба на носках • Ходьба с носка • Ходьба с поворотами кругом • Ходьба приставным шагом • Стойка на одной ноге • Соскок вниз 6. Лазание: • По канату • По гимнастической стенке 7. Подвижная игра «Удочка»
20	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. Легкий бег. О.Р.У. 3. Прыжки через скакалку на месте и в движении. 4. Равновесие: • Ходьба на носках • Ходьба с носка • Ходьба с поворотами кругом • Ходьба приставным шагом • Стойка на одной ноге • Соскок вниз 5. Лазание по канату. 6. Эстафеты с элементами гимнастики
21	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. О.Р.У. 3. «Весёлые старты» с элементами гимнастики. 4. Подведение итогов четверти.

3 четверть

1	1. Основы знаний: • Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями на лыжах • Температурный режим. Техника дыхания. Понятие об обморожении. • Лыжный инвентарь, его подбор и переноска. Установка лыж и полок в стеллажи. • Правила поведения и техника безопасности во время занятий на лыжах. • Травматизм, причины его и предупреждение. 2. Скользящий шаг без палок. 3. Спуск в основной стойке. 4. Подъем ступающим шагом.
2	1. Построение, строевые команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!» 2. Основы знаний: Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.

	3. Скользящий шаг без палок. 4. Спуск в основной стойке, подъём ступающим, скользящим шагом.
3	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение до 500 м. Скользящий шаг с палками. 3. Спуски в основной стойке, подъем скользящим и ступающим шагом.
4	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. 3. Скользящий шаг с палками. Передвижение до 600 м. 4. Спуски и подъемы под уклон.
5	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. 3. Падения. Скользящий шаг с палками. 4. Передвижение до 600 – 700 м. 5. Спуски и подъемы.

6	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Повороты переступанием вокруг пяток лыж (зачет). 3. Скользящий шаг с палками. 4. Передвижение до 700 м. 5. Спуски и подъемы, падения.
7	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Повороты переступанием вокруг пяток лыж в движении. 3. Скользящий шаг с палками. 4. Передвижение до 700 м. 5. Спуски и подъемы, падения.
8	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Повороты переступанием вокруг пяток лыж в движении. 3. Скользящий шаг с палками. 4. Передвижение до 700 - 800 м. 5. Подъём ступающим шагом, скользящим. Спуски в основной стойке.
9	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Повороты на месте, в движении. 3. Скользящий шаг с палками. Передвижение до 700 - 800 м. 4. Спуск в основной стойке. 5. Подъём ступающим шагом.
10	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Скользящий шаг без палок, с палками. 3. Спуск в основной стойке, в высокой. 4. Подъём «полуёлочкой». 5. Передвижение до 700 - 800 м.

11	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Скользящий шаг без палок, с палками. 3. Спуск в основной стойке, в высокой. 4. Подъём «полуёлочкой». 5. Передвижение до 800 м.
12	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Скользящий шаг без палок, с палками (зачет). 3. Спуск в основной стойке, в высокой. 4. Подъём «полуёлочкой». 5. Передвижение до 800 - 900 м.
13	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Скользящий шаг без палок, с палками. 3. Спуски и подъёмы «полуёлочкой». Падение при спуске. 4. Передвижение до 900 м.

14	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Скользящий шаг без палок, с палками. 3. Спуски и подъёмы «лесенкой», падения при спуске. 4. Передвижение до 900 - 1000 м.
15	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1000 м. 3. Спуски и подъёмы «лесенкой», падения при спуске.
16	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1000 м. 3. Спуски и подъёмы «ступающим» и «скользящим» шагом, «полуёлочкой», «лесенкой».
17	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1000 м в ¾ силы. 3. Спуски и подъёмы «ступающим» и «скользящим» шагом, «полуёлочкой», «лесенкой».
18	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом 1000 м на скорость (зачет). 3. Спуски в основной стойке, подъёмы.
19	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом до1100 м. 3. Спуски, подъёмы, повороты переступанием в движении (зачет).
20	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Повороты переступанием в движении. 3. Передвижение скользящим шагом до 1200 м

	4. Спуски в основной стойке, подъёмы «ступающим» и «скользящим» шагом, «полуёлочкой» (зачет).
21	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1300 м 3. Повороты переступанием в движении. 4. Спуски в высокой и основной стойке и подъёмы «лесенкой» (зачет).
22	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1400 м 3. Спуски в высокой и основной стойке и подъёмы.
23	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1500 м 3. Спуски в высокой и основной стойке и подъёмы.
24	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1500 м на скорость (зачет). 3. Спуски, подъёмы, повороты в движении.
25	1. Техника безопасности на уроке. 2. Разминка. Ритмодинамика. 3. Баскетбол: ведение и передачи мяча на месте, в движении, броски мяча 2 руками от груди. 4. Эстафеты «Кто быстрей» с мячом.
26	1. Техника безопасности на уроке. 2. Разминка. Ритмодинамика. 3. Баскетбол: ведение и передачи, броски мяча. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол.
27	1. Техника безопасности на уроке. 2. Режим дня. Личная гигиена человека. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. 3. Подвижные игры, эстафеты, двухсторонняя игра в мини – баскетбол.

4 четверть

1	1. Основы знаний: • Физические качества человека, их характеристика и развитие. • Приемы измерения пульса. • Правила поведения и техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. О.Ф.П. 3. Метание мяча с места, стоя боком в направлении метания. 4. Ведение мяча на месте, в движении. 5. Броски и ловля мяча одной, двумя руками от «груди». 6. Игра «Пионербол».
2	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.

	3. Метание мяча с места, с шага, стоя боком в направлении метания. 4. Ведение мяча на месте, в движении. 5. Броски и ловля мяча двумя руками снизу, от груди. 6. Игра «Пионербол».
3	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Метание мяча с места, с шага, стоя боком. 4. Ловля и передача мяча на месте, в движении. 5. Ведение мяча на месте, в движении. 6. Игра «Мяч в корзину».
4	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: тест подъема туловища из положения лёжа на спине, согнув ноги, за 30 секунд (зачет). 3. Ведение, ловля и передача мяча в движении. 4. Броски мяча в корзину: от груди, снизу, из – за головы. 5. Игра «Мяч в корзину».
5	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: тест подтягиваний из виса (зачет). 3. Ведение мяча правой, левой рукой, с руки на руку на месте, в движении. 4. Броски и ловля, передача и ловля мяча двумя руками от груди. 5. Игра «Передача мяча в колоннах».
6	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Разминка. О.Ф.П.: тест отжиманий в упоре лежа (зачет). 3. Ведение, ловля и передача мяча в движении. Бросок 1- ой, 2 – мя руками от груди в кольцо. 4. Игра «Мяч в корзину».
7	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: тест на гибкость из положения сидя (зачет), подтягивание, отжимания. 3. Ловля и передача мяча на месте, в движении. 4. Ведение и бросок мяча в корзину. 5. Игра «Мини - баскетбол».
8	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Беговые и прыжковые упражнения. 4. Высокий старт. Стартовые ускорения. Техника поворота в «челночном» беге (с одним кубиком). 5. Челночный бег 3х10 м на скорость (зачет). 6. Игра «Пионербол».
9	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. 3. Челночный бег 3х10 м на время (зачет). 4. О.Ф.П.: • упражнение на мышцы брюшного пресса в висе на гимнастической стенке;

	• лазание по канату; • отжимания от скамейки. 5. Игра «Пионербол».
10	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. 3. О.Ф.П.: • Прыжок в длину с места на дальность (зачет); • Прыжки через скакалку; • Подъем туловища из положения лежа (3х10 раз); 4. Ведение, передача, ловля и бросок мяча в корзину. 5. Игра «Мяч соседу»
11	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. 3. Метание мяча с места из – за головы через плечо, стоя боком, на дальность (зачет). 4. Игра «Мини – футбол», «Вышибалы». 5. О.Ф.П.: • Отжимания в упоре(мал.), • Подтягивания в висе лёжа (дев.).
12	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. 3. Метание мяча с шага из- за головы через плечо, стоя боком, на дальность (зачет). 4. Игра «Мини – футбол». 5. О.Ф.П.
13	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. 3. Метание мяча с 2 – х шагов на дальность (зачет). 4. Игра «Мини – футбол». 5. О.Ф.П.: • Подтягивания в висе лёжа; • Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке.
14	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. 3. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 4. Высокий старт. Бег 30 м на скорость (зачет). 5. Прыжки в длину с короткого разбега способом «согнув ноги» (мягкое приземление на две ноги). Ритмодинамика. 6. Игра «Мини-футбол».
15	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: отжимания. 3. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 4. Высокий старт. Бег 30 м на время (зачет). 5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег и отталкивание). Ритмодинамика. 6. Игра «Мини-футбол».

16	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. 3. Беговые и прыжковые упражнения. 4. Высокий старт. Бег 60 м на скорость (зачет). 5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, полет «в шаге»). Ритмодинамика. 6. Игра «Мини-футбол».
17	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. 3. Беговые и прыжковые упражнения. 4. Высокий старт. Бег 60 м на время (зачет). 5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (полет «в шаге», приземление). 6. Игра «Мини-футбол».
18	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. 3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на дальность (зачет). Ритмодинамика. 4. Эстафета «Кто быстрей». 5. О.Ф.П.: • отжимания в упоре (мал.) • подтягивания в висе лёжа (дев.)
19	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат (зачет). Ритмодинамика. 5. Эстафета «Кто быстрей» по кругу. 6. О.Ф.П.: упражнения на мышцы брюшного пресса в висе.
20	1. Техника безопасности во время урока, техника дыхания. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. 3. Тест: бег 1000 м (зачет) на время. 4. Подвижные игры «Ручеёк», «Угадай, кто?!», «Вышибалы». 5. Преодоление препятствия: прыжок в высоту с прямого разбега «согнув ноги».
21	1. Техника безопасности во время урока, техника дыхания. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. 3. Тест: бег 6 мин. (зачет). 4. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» на результат (зачет). 5. Подвижные игры по выбору учеников.
22	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. 3. Прыжки в высоту с 5 беговых шагов прямого разбега способом «согнув ноги». 4. Эстафета «Кто быстрей» по кругу. 5. Игра «Мини- футбол».
23	1. Техника безопасности во время урока. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. 3. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

	4. Встречная эстафета «Кто быстрей». 5. Игра «Мини- футбол».
24	1. Основы знаний: • Олимпийские игры: История возникновения. 2. Техника безопасности во время урока. 3. Построение. Строевые упражнения. Разминка. 4. «Веселые старты». Двухсторонняя игра в футбол. 5. Поведение итогов года. Домашнее задание на лето.

Литература:

1. Лях, В. И. *Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов* / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.

2. Т.С.Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 2 класс. Учебник. – М.:АСТ, Астрель.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе рабочей программы В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2012, в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования. Рабочая программа по физической культуре В.Т Чичикин, Н. Новгород, 2011 г.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Образовательная программа ориентирована на формирование ценностного отношения к социальной реальности. Поэтому предметом обучения физической культуре является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные

двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач***:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия,
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии

физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы

были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, в максимальном раскрытии способностей детей, в использовании широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями, в предоставлении детям разного по сложности и субъективной трудности усвоения материала программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики *сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения, в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задача формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры реализуется на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика курса.

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

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

Содержание курса основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- законе «Об образовании»;
- федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

» примерной программе начального общего образования;

- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Место курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 часа в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: В.И. Лях. Физическая

культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных результатов по физической культуре

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
-

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1. 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.

2. 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. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений. Тестирование физических качеств.

3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасность.

5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

6. Легкоатлетические упражнения.

Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные:

У школьников будут сформированы:

- Уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры
- Понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека
- Понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека

- Уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- Понимания ценности человеческой жизни
- Познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры
- Понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации
- Самостоятельности в выполнении личной гигиены
- Понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах)
- Способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств
- Понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке
- Саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

<u>Предметные:</u>

Учащиеся научатся:

- Руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры
- Рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси
- Понимать значение физической подготовки
- Определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке
- Выполнять соревновательные упражнения
- Руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств
- Выполнять строевые упражнения
- Выполнять различные виды ходьбы и бега
- Выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега

- Метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную с 5 метров на дальность
- Выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения, лёжа на спине
- Перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов
- Выполнять танцевальные шаги
- Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении
- Играть в подвижные игры
- Выполнять элементы спортивных игр
- Измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси.
- Определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств
- Соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки
- Понимать влияние закаливания на организм человека
- Самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств
- Выполнять комбинации из элементов акробатики
- Организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- Руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры
- Продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами
- Объяснять, какие приемы были использованы при выполнении задания

- Самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств
- Координировать взаимодействие с партнерами в игре
- Анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя)
- Участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами

Учащиеся получат возможность научиться:

- Ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств
- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
- Осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх
- Соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- Выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки
- Организовывать подвижные игры во время прогулок

<u>Познавательные</u>

Учащиеся научатся:

- Осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы
- Свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро
- Различать виды физических упражнений, виды спорта
- Сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр
- Устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки
- Устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и характером человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную литературу справочного характера
- Устанавливать и объяснять взаимосвязь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека
- Сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта
- Соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств, группировать их
- Устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси
- Выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта
- Задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений
- Понимать действия партнера в игровой ситуации

Учащиеся получат возможность научиться:

- Участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх
- Высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья
- Задавать вопросы уточняющего характера по организации игр
- Координировать взаимодействие с партнерами в игре
- Договариваться и приходить к общему решению
- Дополнять или отрицать суждение, приводить пример

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки

Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6,7	6,9
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек.	9,9	10,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130	130
Выносливость	6-минутный бег, м	850	700
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+3	+6
Силовые	Подтягивание	3	7

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.о4.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751;

-Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. №1312(ред. от 30.08.2010 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. №1235

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р;

-ФГОС начального общего образования. Приказ Министерства образования и науки Р. Ф. от 06 октября 2009 года №373.

Распределение учебного времени на виды программного материала на год.

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Лыжная подготовка	27
5	Подвижные и спортивные игры	24
	Всего часов	102

Распределение учебного времени на виды программного материала по четвертям.

№	Виды программного материала	Часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о	В процессе урока				

	физической культуре					
2	Лёгкая атлетика	30	1-15			88-102
3	Баскетбол, подвижные игры	12	16-27			
4	Волейбол, подвижные игры	12			76-78	79-87
5	Гимнастика с элементами акробатики	21		28-48		
6	Лыжная подготовка	27			49-75	
	Всего часов	102	27	21	30	24

Тематическое содержание программного материала по физической культуре на 1 четверть в 3-х классах. (3 часа в неделю).

Урок	Содержание
1	1. Основы знаний: • Техника безопасности на уроках физической культуры и правила поведения; • Страховка и самостраховка; • Требования к одежде и обуви для занятий физической культурой • Работоспособность и возможность её повышения • Физическая культура России в прошлом 2. Строевые упражнения: построение, строевые команды, повороты на месте. Игра « 7 ребят порядок строгий» 3. Ходьба с заданием, легкий бег, ОРУ по кругу. О.Ф.П. 4. Прыжок в длину с места (техника) 5. Игра «мини-футбол»
2	1. Основы знаний: • Техника безопасности и правила поведения на уроке; • Утомление и причины его возникновения • Техника дыхания • Культура выполнения физических упражнений 2. Строевые упражнения: построение, выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!».Повороты на месте. Ходьба в обход с изменениями длины и частоты шага 3. Легкий бег. ОРУ по кругу. О.Ф.П. 4. Специальные упражнения: • Бег с высоким подниманием бедра • Бег с захлестыванием голени назад • Бег прыжками с ноги на ногу 5. Высокий старт.Стартовые ускорения 6. Прыжок в длину с места на дальность (техника).О.Ф.П. 7. Игра «мини-футбол»

3	1. Техника безопасности, правила поведения. Самостраховка на уроке. Контроль самочувствия во время занятия 2. Построение в шеренгу. Строевые команды. Перестроение в две шеренги. Повороты на месте 3. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Легкий бег 200м. ОРУ по кругу.О.Ф.П. 4. Бег в равномерном темпе 6 минут (тест). Техника дыхания. Высокий старт 5. Прыжок в длину с места на дальность (техника).Правила соревнований 6. Игра «мини-футбол», «Угадай, чей голосок»
4	1. Техника безопасности, правила поведения. Самостраховка на уроке. Правила предупреждения травматизма 2. Построение в шеренгу. Строевые команды. Перестроение в две шеренги. Повороты на месте 3. Ходьба с изменением длины и частоты шага, строевая ходьба. Легкий бег. ОРУ. О.Ф.П. 4. Специальные упражнения: • Бег с высоким подниманием бедра • Бег прыжками с ноги на ногу • Бег прыжками через шаг • Семенящий бег 5. Высокий старт: « На старт!», «Внимание!», «Марш!». Стартовые ускорения 3х15-20м 6. Правила соревнований в беге на 30м. понятие «старт и финиш». Бег 30м на скорость 7. Прыжки в длину с места, с 2х, с 3х шагов (15 раз) по полоскам 8. Игра «мини-футбол»
5	1. Техника безопасности, правила поведения. Самостраховка на уроке. Контроль самочувствия во время занятия 2. Построение. Строевые упражнения 3. Ходьба с заданием • С изменением длины и частоты шага • Через препятствия (шины) • По препятствиям (по шинам) 4. Легкий бег. ОРУ, специальные беговые упражнения • Бег с высоким подниманием бедра • Бег с захлестыванием голени назад • Бег прыжками с ноги на ногу, через шаг • Семенящий бег 5. Бег 30м на время 6. Прыжки: в длину с места, «восьмерной» по разметкам, с высоты 60см (с шины) 7. Игра «мини-футбол». О.Ф.П.: подтягивания, гибкость

6	1. Техника безопасности, правила поведения и контроль самочувствия во время урока. Влияние бега на здоровье человека. 2. Построение, строевые упражнения. 3. Ходьба с заданием, легкий бег, О.Р.У., О.Ф.П. 4. Специальные упражнения: • Бег с высоким подниманием бедра; • Бег с захлестыванием голени назад; • Бег прыжками с ноги на ногу, через шаг; • Семенящий бег. 5. Высокий старт, поворот в «челночном» беге. 6. «Челночный» бег 3х10 м на скорость (1 кубик). Правила соревнований. 7. Прыжки в длину с укороченного разбега способом «согнув ноги» (приземление). 8. Игра «Мини-футбол».
7	1. Техника безопасности, правила поведения и контроль самочувствия на уроке 2. Построение, строевые упражнения 3. Ходьба с заданием, легкий бег, О.Р.У., О.Ф.П. 4. Специальные упражнения (см. урок 6) 5. Высокий старт, поворот в «челночном» беге. 6. Челночный бег 3х10 м на время. Правила соревнований. 7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание). 8. Игра «Чай, чай, выручай!» (с приседанием), мини – футбол.
8	1. Техника безопасности на уроке, самоконтроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, строевые команды, ходьба с заданием. 3. Разминка. Спец. упражнения. О.Ф.П. 4. Бег 60 м на время. Правила соревнований. 5. Прыжки в длину с разбега (полет в шаге, приземление). 6. Игра «Мини – футбол», « Прыгающие воробшуки».
9	1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение, строевые команды. 3. Ходьба с заданием, разминка, О.Ф.П. 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Правила соревнований. 5. Игра «мини – футбол», «Вороны и воробьи».

10	1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение, строевые команды, ходьба с заданием. 3. Разминка. О.Ф.П. Высокий старт. 4. Бег 200 м (дев.), 400 м (мал.) на время. 5. Прыжки в длину с разбега на дальность. 6. Игра «мини – футбол», «Волк во рву».
11	1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение в шеренгу; строевые команды, повороты, ходьба с заданием. 3. Разминка. О.Ф.П. Спец. упражнения метателя. Имитация метания с места, с 2 – х шагов. 4. Метание мяча «из-за головы через плечо» с места, с 2-х шагов. 5. Игра «мини-футбол», «Метко в цель».
12	1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение, выполнение строевых команд, ходьба с заданием. 3. Разминка, О.Ф.П. 4. Бег 600 м (дев.), 800 м (мал.) в равномерном темпе (тест). 5. Метание мяча с 2 – х шагов прыжком. 6. Игра «Мини-футбол», «Вышибалы».
13	1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение, выполнение строевых команд, ходьба с заданием. 3. Разминка. О.Ф.П. 4. Метание мяча с разбега на дальность. 5. Игра «Мини – футбол», «Зайцы в огороде».
14	1. Техника безопасности, самоконтроль самочувствия; техника дыхания, расслабление мышц во время бега. 2. Построение, выполнение строевых команд. Разминка. О.Ф.П. 3. Бег 1000 м на время (тест). 4. Игра «Кто подходил», «Море волнуется». 5. Метание мяча «Кто дальше бросит».
15	1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение, выполнение строевых команд. Ходьба с заданием. 3. Разминка. О.Ф.П. 4. Метание мяча способом «из-за головы через плечо» с разбега на результат. 5. Игра «Мини-футбол», «Охотники и утки».

16	1. Техника безопасности, правила поведения и самостраховка во время игр с мячом, правила игры «мини – баскетбол». 2. Построение, строевые команды. Ходьба с заданием: на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. 3. Легкий бег с заданием: обычный, спиной вперед, боком приставными шагами. 4. Перестроение в колонну по 4. О.Р.У. О.Ф.П. 5. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в шаге в парах. 6. Ведение мяча на месте и по прямой. 7. Броски мячадвумя руками от груди. 8. Игра «Овладей мячом» с броском в кольцо (1х1).
17	1. Техника безопасности и правила поведения, страховка и самостраховка во время игры с мячом, правила игры в «мини-баскетбол». 2. Построение, строевые команды, ходьба и легкий бег с заданием. Разминка. О.Ф.П. 3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола в парах, стоя на месте и в шаге. 4. Ведение мячаодной рукой, со сменой рук на месте и в движении. 5. Броски мяча 2-я и 1-ой рукой от груди с места. 6. Игра «Овладей мячом» с броском в кольцо (2х2).
18	1. Техника безопасности и правила поведения. Самостраховка. Правила игры. 2. Построение, строевые команды. Ходьба и бег с заданием. Перестроение в колонну по четыре. О.Р.У.; О.Ф.П. 3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, сверху от головы, одной рукой от плеча, с отскоком от пола в треугольникахна месте, в шаге, в движении. 4. Ведение мяча одной рукой, со сменой рук на месте и в движении в треугольниках. 5. Броски мяча2-я и 1-ой рукой от груди с места. 6. Игра «Мини-футбол» (3х3), «Борьба за мяч».
19	1. Техника безопасности и правила поведения. Самостраховка. Правила игры с мячом. 2. Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Перестроение в колонну по четыре. О.Р.У.; О.Ф.П.: прыжки через скакалку за 1 мин. (тест). 3. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в шаге, в движении в треугольниках. 4. Ведение мячаодной рукой, со сменой рук в движении с изменением направления. 5. Бросок мячадвумя и одной рукой от груди после ведения шагом. 6. Игра «Борьба за мяч».

20	1. Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Правила игры. 2. Построение, строевые команды. Ходьба и бег с заданием. Перестроение в колонну по четыре. О.Р.У., О.Ф.П. 3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в шаге, в движении в квадратах. 4. Ведение мячана месте и в движении с изменением направления. 5. Броски мяча двумя и одной рукой от груди после ведения шагом. 6. Подтягивания – зачет (мальчики). 7. Игра «Удочка», «Мяч ловцу».
21	1. Правила поведения и безопасности на уроке. Самостраховка. Правила игры. 2. Перестроение в колонну по четыре. Разминка. О.Ф.П. 3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в квадратах. 4. Ведение мячас изменением направления. 5. Броски мяча в кольцо после ведения ходьбой, медленного бега. 6. Подтягивания – зачет (девочки). 7. Игра «Удочка», «Мяч ловцу».
22	1. Правила безопасности и поведения на уроке. Самостраховка. Правила игры. 2. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. О.Р.У. 3. Повороты на месте без мяча: • Поворот с опорной левой ноги, с опорной правой ноги на 90 гр., • Поворот на 180 гр. 4. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой после поворота. 5. Ведение мячаправой, левой рукой в движении бегомс изменением направления, по прямой, по кругу. 6. Броски мяча двумя, одной рукой от груди после ведения. 7. Отжимания – зачет (мал.). 8. Игра «Гонка мячей».
23	1. Правила безопасности и поведения. Самостраховка. Правила игры. 2. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Повороты на местена 90 гр., на 180 гр. без мяча, с мячом. 4. Ловля мяча – поворот – передачадвумя руками от груди, одной. 5. Ведение мячав движении с изменением направления, по кругу. 6. Броски мяча двумя руками от груди. 7. Отжимания – зачет (девочки). 8. Игра «Гонка мячей».

24	1. Правила безопасности и поведения. Самостраховка. Правила игры. 2. Строевые упражнения. Разминка. 3. О.Ф.П.: упр-ние на брюшной пресс за 30 сек. (тест). 4. Повороты на месте без мяча. 5. Ловля мяча – поворот на 180 гр., 360 гр. – передача мяча двумя, одной рукой от груди. 6. Ведение мяча с изменением направления (зачет техники). 7. Броски двумя руками от груди, одной. 8. Игра «мини – баскетбол», «Не дай мяч водящему».
25	1. Правила безопасности и поведения.Самостраховка. Правила игры. 2. Строевые упражнения. Разминка. 3. О.Ф.П.:упражнение на гибкость (тест). 4. Ловля и передача мяча на технику (зачет). 5. Ведение мяча с изменением скорости. 6. Броски двумя, одной рукой от груди. 7. Игра «Мини – баскетбол», «Борьба за мяч».
26	1. Правила безопасности и поведения. Самостраховка. Правила игры. 2. Строевые упражнения. Разминка. 3. О.Ф.П.: упражнение на мышцы брюшного пресса за 1 мин. (тест). 4. Ведение мяча с изменением скорости. 5. Броски двумя, одной рукой – зачет. 6. Игра в «мини – баскетбол», «Борьба за мяч».
27	1. Правила безопасности и поведения. Самостраховка. Правила встречных эстафет. 2. Разминка. О.Ф.П. 3. Эстафеты «Веселые старты». 4. Подведение итогов четверти.

Тематическое содержание программного материала по физической культуре на 2-ю четверть.
(3 класс).

Урок	Содержание
1	1. Основы знаний: • техника безопасности и правила поведения на уроке гимнастики; • самоконтроль самочувствия; • страховка и самостраховка; • культура выполнения упражнений и гимнастических элементов; • название снарядов и их установка; • переноска и укладка гимнастических матов. 2. Строевые упражнения: • Построение в шеренгу; • Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», Рапорт учителю. • «На первый – второй рассчитайсь!» • Перестроение в две шеренги. • Повороты на месте. 3. Ходьба с заданием. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» 4. Легкий бег. О.Р.У.; О.Ф.П. 5. Передвижения: • На четвереньках; • В упоре на коленях; • На животе по – пластунски. 6. Перекаты: • Вправо (влево) из исх. пол. – лежа на животе, руки вверх; • Вправо (влево) из стойки на коленях в группировке; • Назад – вперед в группировке сидя; • Назад – вперед из упора присев. 7. Акробатика: • Кувырок вперед, стойка на лопатках. 8. Лазание по канату произвольным способом. 9. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».

2	1. Техника безопасности и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения: • Построение в шеренгу; рапорт учителю. • Расчет на первый второй • Перестроение в две шеренги • Повороты на месте • Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Шире шаг!», «Смирно!», «Вольно!», «Чаще шаг!», «Реже!» 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой». О.Ф.П., О.Р.У. 4. Акробатика: • перекаты назад – вперед в группировке; • перекаты назад с постановкой рук под плечи; • кувырок вперед; назад; • стойка на лопатках. 5. Лазание по канату: • Произвольным способом; • В три приема. 6. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».
3	1. Техника безопасности и правила поведения. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения: • Построение в шеренгу; команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый - второй - рассчитайсь!»; • Перестроение в две колонны; • Повороты на месте. 3. Ходьба с заданием, легкий бег по кругу, по диагонали, «змейкой». О.Р.У.;О.Ф.П. 4. Акробатика: • Группировка из разных исх. положений; • Перекаты в группировке; • Два – три кувырка вперед; • Один – два кувырка назад; • Стойка на лопатках; • Мост из положения лежа. 5. Лазанием по канату: • Произвольным способом; • В три приема. 6. Игра «Вызови по имени».

4	1. Техника безопасности, правила поведения. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения. Рапорт учителю. Легкий бег. О.Р.У. со скакалкой. О.Ф.П. 3. Передвижения: • «гусиным» шагом; • Прыжками в полном приседе; • На руках в упоре лежа; • «тачанка» в парах. 4. Акробатика: • Два – три кувырка вперед; • Один – два кувырка назад; • Стойка на лопатках; • Мост из положения лежа, лечь • Мост с помощью и самостоятельно • Поворот в упор лежа; • Прыжком упор присев, встать. 5. Лазание по канату: • Произвольным способом; • В три приема. 6. Игра «Вызови по имени».
5	1. Техника безопасности, правила поведения. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения; ходьба и бег с заданием. О.Р.У. со скакалкой. О.Ф.П. 3. Передвижения: • В упоре присев сзади («раки») ногами вперед; спиной вперед; • «тачанка» с отжиманиями. 4. Акробатика: • Перекаты в группировке; • Два – три кувырка вперед; • Один – два кувырка назад; • Стойка на лопатках; • Мост из положения лежа, мост с помощью и самостоятельно; • Поворот в упор лежа, прыжком упор присев; • Встать – о.с., прыжок вверх прогнувшись. 5. Лазание по канату: • Произвольным способом, в три приема. 6. Игра «Мышеловка»

6	1. Техника безопасности, правила поведения. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения; ходьба и бег с заданием. О.Р.У. со скакалкой. О.Ф.П. 3. Передвижения: • Ходьба и бег на четвереньках; • «раки» ногами вперед, спиной вперед; • «тачанка» с отжиманиями. 4. Акробатика: • Перекаты в группировке; • Два – три кувырка вперед; • Один – два кувырка назад; • Стойка на лопатках; • «Мост» из положения лежа, лечь, мост с помощью и самостоятельно. 5. Лазание по канату (зачет): • Произвольным способом; • В три приема. 6. Игра «Мышеловка»
7	1. Техника безопасности на уроке. Страховка и самостраховка. Самоконтроль самочувствия. 2. Строевые упражнения, перестроение. 3. Разминка. О.Р.У. с палкой. О.Ф.П. 4. Акробатика (зачет) • Исх. пол. – основная стойка. • Два кувырка вперед; • Один кувырок назад; • Перекатом назад стойка на лопатках; • «Мост» из положения лежа, лечь; • Поворот в упор лежа; упор присев; • Встать в исх. пол. 5. Эстафета «Прыгающие воробушки». (в колоннах на одной ноге).
8	1. Техника безопасности на уроке; правила поведения; страховка, самостраховка; самоконтроль самочувствия. 2. Строевые упражнения; разминка; О.Р.У. с гимнастической палкой; О.Ф.П. 3. Опорный прыжок: • Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; • Вскок в упор присев, соскок вниз. 4. Лазание по канату. 5. Эстафета «Прыгающие воробушки».

9	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения. Разминка. О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Ф.П. 3. Опорный прыжок: • Вскок в упор, стоя на коленях. • Вскок в упор присев. 4. Висы и упоры: • Передвижение в висе на прямых и согнутых руках; • Передвижение в упоре; • Поднимание ног в висе стоя (у гимн.стенки). 5. Игра «Кто быстрей» с ведением баскетбольного мяча.
10	1. Техника безопасности и правила поведения на уроке. Страховка. 2. Строевые упражнения. Разминка. О.Р.У. с обручами. О.Ф.П. 3. Опорный прыжок. 4. Висы и упоры: • Вис стоя и лежа; вис присев; • Вис на согнутых руках; • Вис согнув ноги; • Передвижение в висе и упоре. 5. Игра «Кто быстрей» с ведением баскетбольного мяча.
11	1. Техника безопасности и страховка. 2. Строевые упражнения. О.Р.У. с обручами; О.Ф.П. 3. Опорный прыжок. 4. Висы и упоры: • Передвижение в висе и упоре; • Вис согнув ноги; • Вис завесом; • Подтягивания в висе; • Из виса стоя на согнутых руках толчком одной, махом другой подъем переворотом в упор.
12	1. Техника безопасности; правила поведения; страховка. 2. Строевые упражнения. Рапорт. Разминка. О.Р.У. с обручами. О.Ф.П. 3. Опорный прыжок. 4. Висы и упоры: • Передвижение в висе и упоре; • Вис согнув ноги; • Вис с завесом; • Вис на согнутых руках. • Вис прогнувшись на гимнастической стенке. • Подтягивания в висе.

	• Из виса стоя на согнутых руках толчком одной, махом другой, подъем переворотом в упор.
13	1. Техника безопасности. Страховка. 2. Строевые упражнения. Передвижение противоходом, «змейкой» с заданием. 3. Разминка; О.Р.У. с мячами. О.Ф.П. 4. Опорный прыжок (зачет). • Вскок в упор стоя на колени, соскок взмахом рук; 5. Вскок в упор присев, соскок вниз. Висы и упоры: • См. урок 12; 6. Игра «Гонка мяча по кругу».
14	1. Техника безопасности. Страховка. 2. Строевые упражнения. Разминка. О.Р.У. с мячами. О.Ф.П. 3. Висы и упоры (зачет). 4. Прыжки через скакалку за 1 минуту (зачет). 5. Игра «Гонка мяча», змейкой.
15	1. Техника безопасности. Страховка. 2. Строевые упражнения. Разминка. О.Р.У. с мячами. 3. Подтягивания в висе, в висе лежа (зачет). 4. Равновесие: • Ходьба по рейке скамейки, по бревну; • Ходьба приставными шагами; • Ходьба выпадами; • Ходьба на носках, с носка; • Повороты; соскок вниз. 5. Перелезания через препятствие. 6. Игра «Удочка»

16	1. Техника безопасности. Страховка. 2. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Отжимания (зачет) в упоре лёжа. 4. Равновесие: • См. урок №15 5. Лазание: • По гимнастической стенке одноименным и разноименным способами; • Проползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках из положения лежа на животе.

	6. Перелезание через препятствие. 7. Игра «Удочка».
17	1. Техника безопасности. Страховка. 2. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 секунд – зачет. 4. Равновесие (комбинация). 5. Лазание и перелезание: • По наклонной скамейке; • По скамейке; стенке; • Через препятствие. 6. Игра «Угадай, кто подходил».
18	1. Техника безопасности, страховка. 2. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Упражнение на гибкость (зачет). 4. Равновесие: • Комбинация. 5. Лазание и перелезание. 6. Эстафета «Кто быстрей».
19	1. Техника безопасности, страховка. 2. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Упражнения на мышцы брюшного пресса за 1 минуту – зачет. 4. Равновесие – зачет. 5. Лазание и перелезание. 6. Игра «Чай, чай, выручай».
20	1. Техника безопасности; Страховка. Контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Лазание и перелезания (зачет). 4. Игры «Веселые старты».
21	1. Техника безопасности. Страховка. 2. Разминка. 3. Эстафеты «Веселые старты». 4. Подведение итогов четверти.

Тематическое содержание программного материала по физической культуре на 3-ю четверть в 3классах.
(3 часа в неделю)

Урок	Темы уроков
1	1. Основы знаний • Основные требования к одежде и обуви во время занятий. • Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. • Особенности дыхания. Температурный режим. Понятие об обморожении. • Травматизм, причины его и предупреждение. • Техника безопасности и правила поведения. • Лыжный инвентарь, его подбор и переноска, установка в стелажи. 2. Разминка.О.Ф.П. 3. Игра «Пионербол»; Правила игры.
2	1. Построение. Строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!» без палок и с палками в руках. 2. Техника безопасности на уроке. Самостраховка при падении. Техника дыхания. 3. Передвижение до 800 м. 4. Скользящий шаг без палок, держа их за середину. 5. Спуски в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой» и ступающим шагом.
3	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. Правильное дыхание. 2. Передвижение до 800 м. 3. Скользящий шаг без палок: • С работой рук; • Держа руки за спиной. 4. Повороты переступанием вокруг пяток. 5. Спуски в основной, в высокой стойках, подъем «лесенкой»,

4	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение до 850 м. 3. Скользящий шаг без палок, с палками. 4. Повороты переступанием вокруг носков лыж. 5. Спуски в основной, в низкой стойке. 6. Подъемы «елочкой».
5	1. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение до 900 м. Повороты переступанием в движении. 3. Скользящий шаг с палками. 4. Спуски в основной, высокой, низкой стойках. 5. Подъемы «елочкой».
6	1. Техника безопасности на уроке. 2. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж на месте, в движении. 3. Передвижение до 900 м. 4. Попеременный двухшажный ход без палок. 5. Спуски в основной и низкой стойках. 6. Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». 7. Торможение «упором».
7	1. Техника безопасности на уроке. Правила поведения. 2. Передвижение до 950 м. 3. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. 4. Спуски в низкой, высокой стойках. 5. Подъемы ступающим, скользящим, «лесенкой». 6. Торможение «упором».
8	1. Техника безопасности на уроке. Правила поведения. 2. Равномерное передвижение до 950 м. 3. Попеременный двухшажный ход. 4. Спуски и подъемы под уклон. 5. Торможение «упором».
9	1. Техника безопасности на уроке. Правила поведения. 2. Равномерное передвижение до 1000 м. 3. Попеременный двухшажный ход: • Без палок; • С палками. 4. Спуски, подъемы под уклон. 5. Торможение «упором».
10	1. Техника безопасности. Правила поведения. 2. Разминка. 3. Прохождение 1000 м на время (зачет).

	4. Произвольное катание под уклон.
11	1. Техника безопасности. 2. Равномерное передвижение до 1000 м. 3. Попеременный двухшажный ход. 4. Спуски, подъемы под уклон. 5. Торможение «плугом». 6. Повороты переступанием в движении.
12	1. Техника безопасности и правила поведения на уроке. 2. Равномерное передвижение до 1100 м. 3. Попеременный двухшажный ход: • без палок; • с палками. 4. Спуски в основной, высокой и низкой стойках. 5. Подъемы «лесенкой», «елочкой». 6. Повороты переступанием в движении. 7. Торможение «плугом», упором.
13	1. Техника безопасности на уроке. 2. Равномерное передвижение до 1200 м. 3. Попеременный двухшажный ход. 4. Спуски и подъемы с пологих склонов. 5. Торможение «плугом», упором.
14	1. Техника безопасности, правила поведения. 2. Равномерное передвижение на лыжах до 1300 м. 3. Попеременный двухшажный ход. 4. Повороты переступанием в движении. 5. Спуски и подъемы с пологих склонов. 6. Торможение «плугом», упором.
15	1. Техника безопасности, правила поведения. 2. Передвижение на лыжах до 1400 м. 3. Попеременный двухшажный ход. 4. Спуски, подъемы, торможение.
16	1. Техника безопасности на уроке. 2. Передвижение на лыжах до 1500 м на время. 3. Произвольное катание с пологих склонов.
17	1. Техника безопасности на уроке. 2. Равномерное передвижение до 1500 м. 3. Повороты переступанием в движении. 4. Попеременный двухшажный ход. 5. Спуски и подъемы, торможение упором.
18	1. Техника безопасности на уроке. 2. Равномерное передвижение до 1500 м. 3. Попеременный двухшажный ход.

	4. Спуски и подъемы, торможение упором и «плугом».
19	1. Техника безопасности. 2. Равномерное передвижение до 1300 м. Поворот переступанием в движении. 3. Попеременный двухшажный ход на технику (зачет): • Без палок; • С палками. 4. Спуски и подъемы, торможение упором, «плугом».
20	1. Техника безопасности на уроке. 2. Равномерное передвижение до 1400 м. 3. Попеременный двухшажный ход. 4. Спуски в основной стойке, высокой и низкой (зачет). 5. Торможение «плугом», упором.
21	1. Техника безопасности на уроке. 2. Равномерное передвижение до 1400 м. 3. Попеременный двухшажный ход. 4. Спуски с пологих склонов, подъемы «лесенкой» и «елочкой» (зачет) 5. Повороты переступанием в движении. 6. Торможение «плугом», упором.
22	1. Техника безопасности на уроке. 2. Равномерное передвижение до 1400 м. 3. Попеременный двухшажный ход. 4. Спуски и подъемы, торможение упором (зачет).
23	1. Техника безопасности. 2. Равномерное передвижение до 1500 м. 3. Попеременный двухшажный ход. 4. Спуски и подъемы, торможение «плугом» (зачет).
24	1. Техника безопасности на уроке. 2. Равномерное передвижение до 1500 м. 3. Поворот переступанием в движении (зачет). 4. Попеременный двухшажный ход. 5. Спуски и подъемы, торможение «плугом», упором.
25	1. Техника безопасности и правила поведения. 2. Передвижение попеременным двухшажным ходом с ускорением 2х30 м до 1200. 3. Спуски и подъемы, торможение.
26	1. Техника безопасности и правила поведения. 2. Передвижение попеременным двухшажным ходом с ускорением 3х30 м до 1200. 3. Спуски и подъемы, торможение упором, «плугом». 4. Повороты перступанием на месте (зачет).

27	1. Техника безопасности и правила поведения. 2. Передвижение попеременным двухшажным ходом с ускорением 4х30 м до 1300. 3. Спуски, подъемы, повороты переступанием в движении, торможение.
28	1. Техника безопасности. 2. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1500 м. 3. Спуски, подъемы, торможение, повороты переступанием.
29	1. Техника безопасности. 2. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000 м. 3. Спуски, подъемы, торможение, поворот переступанием.
30	1. Техника безопасности. 2. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000 м. 3. Спуски, подъемы, торможение.

Резервные уроки в спортивном зале при низкой температуре воздуха на улице.

1	1. Техника безопасности на уроке. 2. Разминка. Ритмодинамика. 3. Баскетбол: ведение и передачи мяча в движении, броски двумя и одной рукой от груди. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол.
2	1. Техника безопасности. 2. Разминка с мячом. 3. Баскетбол: • Ведение – два шага – передача; • Ведение – два шага – остановка; • Ведение – два шага – бросок; • Игра в мини – баскетбол.
3	1. Техника безопасности. 2. Разминка с мячом. 3. Баскетбол: • Ловля и передача мяча в движении; • Ведение и передача мяча в движении;

	• Ведение и бросок мяча в движении; • Игра в мини – баскетбол.
4	1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение. Строевые команды. 3. Разминка (О.Р.У. со скакалками). 4. Челночный бег 3х10 м на время. 5. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол.
5	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения. Разминка (О.Р.У. со скакалками). 3. Прыжок в длину с места на дальность. 4. Двухсторонняя игра в мини-баскетбол.
6	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения. 3. Разминка (О.Р.У. со скакалками). 4. Отжимания на технику (зачет). 5. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол.
7	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения. 3. Разминка (О.Р.У. с гимнастической палкой). 4. Подтягивания (зачет). 5. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол.
8	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения. Разминка (О.Р.У. с гимнастической палкой). 3. Упражнение на гибкость (зачет). 4. Двухсторонняя игра в баскетбол.
9	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения. Разминка (О.Р.У. с гимнастической палкой). 3. Упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 секунд (зачет). 4. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол.
10 **11** **12** **13**	1. Техника безопасности. 2. Строевые упражнения. Разминка по кругу. 3. Баскетбол: • Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении; • Ведение и передача мяча в парах в движении; • Ловля и передача мяча в движении; • Броски мяча после остановки, в движении; • Двухсторонняя игра в мини – баскетбол.

Тематическое содержание программного материала по физической культуре на 4-ю четверть. 3 класс.

Урок	Темы уроков
1	1. Основы знаний: • Правила поведения и техника безопасности во время занятий физическими упражнениями; • Правила предупреждения травматизма • Оказание первой медицинской помощи. 2. Построение, строевые команды, перестроения. Разминка. О.Ф.П. 3. Метание мяча с места, стоя боком в направлении метания. 4. Передача мяча сверху двумя руками: • Над собой– передача партнеру. 5. Игра «Пионербол». Правила игры.
2	1. Основы знаний: • Самоконтроль во время занятий; физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 2. Построение, строевые команды, повороты, перестроение. Разминка. О.Ф.П. 3. Метание мяча с 2х шагов, стоя боком в направлении метания: • Шагом • Прыжком 4. Передача двумя руками сверху: • Над собой – передача партнеру. 5. Нижняя прямая подача. 6. Игра «Пионербол». Правила игры.
3	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Построение, строевые команды, повороты, перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два. Разминка. О.Ф.П. 3. Метание мяча с 2х шагов, стоя боком в направлении метания: • Шагом; • Прыжком. 4. Передача и прием мяча двумя руками сверху. 5. Нижняя прямая подача. 6. Игра «Пионербол». Правила игры.

4	1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение, строевые команды, повороты, перестроение из колонны по одному в колонну по два. Разминка. Тест: подъем туловища изположения лёжа за одну минуту. Правила соревнований. 3. Метание мяча с 2х шагов, стоя боком в направлении метания: • Прыжком; • Ходьба шагом и прыжком. 4. Передача и прием мяча двумя руками снизу: • Перед собой – передача партнеру; • После набрасывания партнером. 5. Нижняя прямая подача. 6. Игра «пионербол». Правила игры.
5	1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение. Строевые команды. Перестроения из одной колонны в две. Разминка. Тест: прыжки через скакалку за одну минуту. Правила соревнований. 3. Метания мяча: • С 2-х шагов прыжком • С разбега 4. Передача и прием мяча 2-я руками сверху и снизу. 5. Подача мяча снизу. 6. Игра «Пионербол».
6	1. Техника безопасности. 2. Построение, строевые команды, повороты, перестроения. Разминка. Тест: подтягивания. Правила соревнований. 3. Передача и прием мяча сверху, снизу двумя руками. 4. Нижняя прямая подача мяча. 5. Игра «Мини – волейбол». Правила игры. «Пионербол».
7	1. Техника безопасности. 2. Построение, строевые команды, повороты, перестроение. Разминка. Тест: отжимания в упоре лежа. Правила соревнований. 3. Передача и прием мяча сверху, снизу двумя руками на месте и в движении, в парах. 4. Нижняя прямая подача. 5. Игра «мини – волейбол». Правила игры, «Пионербол.

8	1. Техника безопасности 2. Построение, строевые упражнения. Разминка. Тест: упражнение на гибкость. Правила соревнований.

	3. Передача и прием мяча сверху, снизу на месте и в движении в парах. 4. Нижняя прямая подача мяча. 5. Игра «Мини-волейбол», «Пионербол».
9	1. Техника безопасности. 2. Построение, строевые упражнения, перестроения. Разминка. О.Ф.П. 3. Прыжки в длину с места на дальность.Правила соревнований. 4. «Челночный бег 3х10 метров: • С 2-я кубиками; • С одним кубиком; • Правила соревнований. 5. Игра «Пионербол», «Мини – волейбол.
10	1. Техника безопасности. 2. Построение, строевые упражнения, перестроения. Разминка. Тест: прыжки в длину с места на дальность. Правила соревнований. 3. «Челночный бег» 3х10 метров: • С 2-я кубиками; • С одним кубиком; • Старт «челночного бега». 4. Игра «Пионербол»; «Мини- волейбол».
11	1. Техника безопасности. 2. Построение, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Старт «челночного бега». 5. Тест: «челночный бег» на скорость. Правила соревнований. 6. Игра «Пионербол», «Мини - волейбол».
12	1. Построение. Техника безопасности. 2. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Спец. упражнения бегуна. Высокий старт. 4. Правила соревнований. Тест: бег 30 метров на время. 5. Игра «мини – футбол».
13	1. Техника безопасности. 2. Построение, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Спец. упражнения бегуна. Высокий старт. 4. Правила соревнований. Тест: бег 60 метров на время. 5. Игра «мини – футбол».

14	1. Техника безопасности. 2. Построение, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Метание мяча на дальность: • С места; с 2-х шагов прыжком; • С короткого разбега; с 2-х шагов прыжком; • Правила соревнований. 4. Игра «мини-футбол», «вышибалы».
15	1. Техника безопасности. 2. Построение, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Метание мяча на результат (зачет). Правила соревнований. 4. Игра «мини-футбол», «вышибалы».
16	1. Техника безопасности. 2. Построение, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Техника дыхания, тактика бега, правила соревнования. 5. Бег 200 метров (девочки), 400м (мальчики) на скорость. 6. Игра «Хали – хало!», «мини – футбол».
17	1. Техника безопасности. 2. Построение, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила соревнований. 5. Игра «Хали – хало», «мини-футбол».
18	1. Техника безопасности. 2. Построение, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Техника дыхания, тактика бега, правила соревнования. 4. Бег в равномерном темпе 600 метров (девочки), 800 метров (мальчики). 5. Игра «Пятнашки маршем», «хали – хало!».
19	1. Техника безопасности. 2. Построение, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Специальные прыжковые упражнения с приземлением на две ноги в песочную яму. 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на дальность. 5. Игра «Пятнашки маршем», «мини – футбол».
20	1. Техника безопасности. 2. Построение, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Техника дыхания, тактика бега, правила соревнования. 4. Тест: бег 1000 м на результат. 5. Игра «Охотники и утки».

21	1. Техника безопасности. 2. Построение, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Специальные прыжковые упражнения с пробеганием вперед. 4. Прыжки в длину с короткого разбега способом «согнув ноги». 5. Игра «Удочка», «мини – футбол».
22	1. Техника безопасности. 2. Построение, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Специальные прыжковые упражнения с приземлением на две ноги в песочную яму. 4. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. 5. Прыжки в длину с разбега на результат способом «согнув ноги» (зачет). 6. Игра «Прыгающие воробышки», «мини – футбол».
23 **24**	1. Техника безопасности. 2. Построение, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Игры – эстафеты «Веселые старты». 4. Домашнее задание на лето.

Пояснительная записка.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие, воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (физкультурные минутки, гимнастика до занятий, физические упражнения и игры на переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, походы) - достигается формирование физической культуры личности.

Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» №329-ФЗ отмечено, что физическое воспитание и образование включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение.

Образовательная программа ориентирована на формирование ценностного отношения к социальной реальности, поэтому предмет обучения физической культуре является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные

двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Рабочая программа по физической культуре для 4-х классов разработана на основе примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура».1-4 класс. Автор: В.И.Лях. М.:Просвящение,2016. Программа составлена в соответствии с требованиями освоения основной начальной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования и рабочей программе по физической культуре В.Т Чичикина, Н. Новгород, 2011 г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 класс. М.: Просвещение, 2011г.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта образовательной подготовки в области физической культуры. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету.

Второй компонент - «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учетом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В основе программы ФГОС лежит системно-деятельный подход, согласно которому развитие личности учащихся с учетом формирования у него универсальных учебных действий составляет цель и основной результат образования.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредствам формирования физической культуры личности школьника.

Реализация цели учебной программы направлена на решение следующих **оздоровительных, образовательных, воспитательных задач**:

- содействие укреплению здоровья, улучшению осанки, профилактики плоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, закаливании, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил поведения и техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), а ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное , эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации ;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики *сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоят в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом,

применении активных и творческих методов и форм обучения, всестороннего развития кондиционных и координационных способностей, в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, физики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика курса.

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

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

Содержание курса основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- законе «Об образовании»;
- федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

примерной программе начального общего образования;

- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Место курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 часа в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно используется учебник: В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятия и освоения социальной роли ученика.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- сформирование готовности понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование опыта взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр и соревнований;
- овладение универсальными способами двигательной деятельности и физической подготовленности.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

7. 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.

8. 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. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений. Тестирование физических качеств.

9. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

10. Подвижные и спортивные игры, ритмическая гимнастика.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасность, страховка и самостраховка, контроль самочувствия.

11. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила поведения и безопасности во время занятий, страховка и самостраховка. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

12. Легкоатлетические упражнения.

Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние

бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника безопасности на уроках, правила поведения и самостраховка.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные:

У школьников будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств ;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные:

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать мяч в вертикальную, горизонтальную цель с 5-и метров и на дальность способом «из - за головы через плечо»;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения, лёжа на спине;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом; выполнять спуски в основной, низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;

- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;

Метапредметные:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие приемы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнерами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получат возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и характером человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять взаимосвязь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств, группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнера в игровой ситуации.

Учащиеся получат возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;

- координировать взаимодействие с партнерами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Общие требования к выпускнику начальной школы:

1.Овладение основами знаний, определяемых программой , как минимум на уровне воспроизведения.

2.Овладение системой базовых способов двигательной деятельности, определяемых программой, как минимум на уровне стандартного оперирования.

3. Достижения социально задаваемых норм физического развития и физической подготовленности (на уровне не ниже среднего).

4. Сформированность положительного интереса к систематической физкультурной деятельности.

Общие требования к результатам учащихся

Личностным, включающим:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию; сформированность мотивации к обучению и познанию;
- ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;
- сформированность основ гражданской идентичности;
- понимание, почему участие и победы отечественных спортсменов в различных соревнованиях повышают престиж России. Оценка вклада спортсменов-земляков в спортивные победы страны;
- знание особенностей национальных (этнических) видов спорта других народов мира;
- понимание (доступное и разумное объяснение на примерах из жизни) принципов «честной игры»;
- оценка собственных поступков и поступков одноклассников на уроках физической культуры, при проведении спортивных соревнований и в повседневной жизни на соответствие принципам «честной игры» («фейр-плей»);

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление личной ответственности и самостоятельности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- готовность проявлять линую ответственность за свое отношение к занятиям физической культурой и за свои поступки на занятиях и во время проведения соревнований;
- оценка собственного поведения и поведения одноклассников на уроках физической культурой с точки зрения соблюдения правил для учащихся;
- оценка действий всех участников соревнований на соблюдение правил поведения и участия в них;
- готовность к активному участию в социальных акциях по пропаганде занятий физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни и профилактике вредных привычек;
- готовность разрешать спорные ситуации путём переговоров и взаимных уступок для сохранения «командного духа» и достижения общего успеха и благополучия;
- готовность следовать принципам «честной игры» не только на занятиях физической культуры и во время проведения соревнований, но и в повседневной жизни;
- стремление поддерживать «командный дух» и понимание необходимости действовать на достижение общественного благополучия в различных социальных ситуациях;
- готовность оказания бескорыстной помощи сверстникам на занятиях и во время проведения соревнований; нахождение с ними общего языка, общих интересов как проявление принципов «честной игры» и «командного духа»;
- оценка красоты тела и движений собственных и окружающих людей;
- готовность к усилиям по формированию красоты тела и движений;
- осознание и умение доказать необходимость занятий физической культурой и ведение здорового образа жизни как ресурса личного благополучия и жизненной успешности;
- умение приводить примеры (показывать упражнения) закаливающих процедур и оздоровительной гимнастики;

- понимание необходимости гражданской (социальной) ответственности каждого человека за соблюдение здорового образа жизни

Метапредметным, включающим освоенные учащимися УУД (познавательные, регулятивные, и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. Это:

- готовность самостоятельно определять для каждого занятия физической культурой: личные цели и задачи, которые необходимо решить на занятии; ожидаемые личные результаты; личные ресурсы для достижения ожидаемых результатов;
- понимание влияния различных компанентов физической культуры (регулярные занятия, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья человека (физического и психического), повышение работоспособности и достижения состояния благополучия (социальной успешности);
- готовность к доступному самоконтролю за функционированием органов и систем организма при выполнении физических упражнений;
- готовность к самостоятельному контролю и самоконтролю при выполнении учебных занятий и отбору способов их исправления (при минимальной помощи учителя);
- готовность к длительным усилиям для достижения чёткости и безошибочности при выполнении учебных упражнений;
- готовность самостоятельно (при минимальной помощи учителя) применять приёмы диагностики физического развития с целью оценки личных усилий для достижения желаемого результата;
- готовность самостоятельно выполнять комплекс упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, а также показывать их (проводить) другим учащимся;
- понимание необходимости коррекции собственных действий при выполнении упражнений для достижения желаемого результата;
- готовность самостоятельно распределять игровые роли в команде при выполнении игровых упражнений;
- готовность самостоятельно оценивать собственное поведение и поведение окружающих на занятиях физической культурой и при проведении соревнований на основе сравнения с эталонами (хладнокровие, сдержанность рассудительность);

- осознание и умение доказывать необходимость разрешать конфликты посредством учёта интереса сторон и сотрудничества (сохранение и укрепление « командного духа»);
- оценка собственного поведения и поведения окружающих людей во время активного отдыха на природе на разумность целесообразность и на предмет сохранения природы во время активного отдыха;
- готовность к активному разумному отдыху и занятиям физической культурой на природе, на свежем воздухе;
- оценка собственного поведения и поведения одноклассников на уроках физической культуры с точки зрения соблюдения правил для учащихся и правил участия на соревнованиях;
- оценка собственных усилий по достижению желаемого результата; готовность самостоятельно определить для каждого занятия физической культурой личные задачи, ожидаемые личные результаты и личные ресурсы для достижения ожидаемых результатов.

Предметным, включающим полученный учащимися в ходе освоения учебного предмета опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

- понимание последовательности выполнения, составления и самостоятельного выполнения комплекса упражнений базовых видов спорта на занятиях физической культурой и самостоятельных занятиях;
- оценка технически точного выполнения двигательных действий из базовых видов спорта на занятиях и во время соревнований;
- готовность к проявлению длительных усилий для совершенствования техники двигательных действий из базовых видов спорта;
- представление значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность ((режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры, оздоровительные мероприятия);
- умение работать по самочувствию, систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными

мониторинга здоровья (рост, масса тела, пульс), за показателями развития физических качеств;

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение объяснять правила и технику выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- умение объяснять правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств и формирование правильной осанки;
- умение подач строевых команд и подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, умение характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта различными способами и в разных условиях;
- умение выполнять страховку и самостраховку физических упражнений;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, показывая доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- умение бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- умение оказывать первую помощь при травмах.

В результате освоения Обязательного минимума содержания программы учащиеся четвёртых классов должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены; о правилах использования закаливающих процедур; профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой, правилах его предупреждения и оказания первой помощи пострадавшему

Уметь:

- составлять режим дня, индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать уровень работоспособности;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений (пульсу);
- организовывать и проводить самостоятельные занятия и закаливающие процедуры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой, управлять своими эмоциями;
- умело выполнять бег на короткие и средние дистанции;
- метать мяч в цель и на дальность;
- прыгать в длину и в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах, выполняя спуски и подъёмы, повороты;

- участвовать в подвижных и спортивных играх; осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники мини – баскетбола, мини – волейбола;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила поведения, безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6,5	6,5
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек.	9,5	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	140	140

Выносливость	6-минутный бег, в метрах Бег 1000 метров без учёта времени	900	750
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+4	+7
Силовые	Подтягивание	3	8

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” от 04.12.2007 г. №329-ФЗ(ред. от 21.о4.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751;

-Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. №1312(ред. от 30.08.2010 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. №1235

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р;

-ФГОС начального общего образования. Приказ Министерства образования и науки Р.Ф. от 06 октября 2009 года №373.

Распределение учебного времени на виды программного материала по физической культуре на год.

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Лыжная подготовка	27
5	Подвижные и спортивные игры	24
	Всего часов	102

Распределение учебного времени на виды программного материала по физической культуре по четвертям.

№	Виды программного материала	Часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Лёгкая атлетика	30	1-15			88-102
3	Баскетбол, подвижные игры	12	16-27			
4	Волейбол, подвижные	12			76-78	79-87

	игры					
5	Гимнастика с элементами акробатики	21		28-48		
6	Лыжная подготовка	27			49-75	
	Всего часов	102	27	21	30	24

Тематический план программного материала по физической культуре на 1-ю четверть в 4-х классах (3 часа в неделю).

Урок	Содержание
1	6. Основы знаний: • техника безопасности на уроках физической культуры и правила поведения; контроль самочувствия. • страховка и самостраховка; • требования к одежде и обуви для занятий физической культурой; личная гигиена; • работоспособность и возможность её повышения; • физическая культура России в прошлом; 7. Строевые упражнения: построение, рапорт, строевые

	команды, повороты на месте, в движении. 8. Ходьба с заданием, легкий бег, ОРУ по кругу. О.Ф.П.: отжимания, поднимание ног в висе, прыжки через препятствия (шины). 9. Прыжок в длину с места (техника). 10. Игра «мини-футбол». Развитие скоростно – силовых качеств.
2	8. Основы знаний: • Техника безопасности и правила поведения на уроке; • Утомление и причины его возникновения; • Техника дыхания; контроль самочувствия; самостраховка. • Культура выполнения физических упражнений и ее влияние на телосложение и осанку. 9. Строевые упражнения: построение, рапорт, выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!». Повороты на месте. Ходьба в обход с изменениями длины и частоты шага; строевая ходьба. 10. Легкий бег. ОРУ по кругу. О.Ф.П.: отжимания, передвижение в висе, поднимание прямых ног в висе. 11. Специальные беговые упражнения: • бег с высоким подниманием бедра, • бег с захлестыванием голени назад, • бег прыжками с ноги на ногу. 12. Высокий старт. Стартовые ускорения: 3 по 20 метров. 13. Прыжок в длину с места на дальность (зачёт). 14. О.Ф.П.: подтягивания; прогибание туловища в грудном и поясничном отделе в висе стоя; запрыгивание на высоту (шины). 15. Игра «мини-футбол».
3	7. Техника безопасности, правила поведения. Самостраховка на уроке; контроль самочувствия. 8. Построение в шеренгу, рапорт, строевые команды. Перестроение в две шеренги. Повороты на месте. 9. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Легкий бег 400м. О.Р.У. по кругу. О.Ф.П.: отжимания, поднимание ног в висе, передвижение в висе. 10. Прыжок в длину с места на дальность (зачёт). Правила соревнований, судейство. 11. Игра «мини-футбол», развитие скоростно-силовых качеств.

4	9. Техника безопасности, правила поведения. Самостраховка, контроль самочувствия. Правила предупреждения травматизма. 10. Построение в шеренгу, рапорт. Строевые команды. Перестроение в две шеренги. Повороты на месте. 11. Ходьба с изменением длины и частоты шага, строевая ходьба. Легкий бег. ОРУ. О.Ф.П.: подтягивания, поднимание ног в висе, запрыгивание на высоту. 12. Специальные упражнения: • Бег с высоким подниманием бедра • Бег прыжками с ноги на ногу • Бег прыжками через шаг • Семенящий бег 13. Высокий старт: « На старт!», «Внимание!», «Марш!». Стартовые ускорения 3х15-20м 14. Правила соревнований в беге на 30м, тактика бега; понятие «старт и финиш». Бег 30м на скорость (зачёт). 15. Прыжки в длину с места, с 2х, с 3х шагов (15 раз) по полоскам 16. Игра «мини-футбол», развитие скоростных способностей.
5	8. Техника безопасности, правила поведения. Самостраховка на уроке; контроль самочувствия во время занятия. Роль зрительного и слухового аппарата при выполнении упражнений. 9. Построение, рапорт. Строевые упражнения. 10. Ходьба с заданием: строевая ходьба; • С изменением длины и частоты шага; • Через препятствия (шины); по препятствиям ; 11. Легкий бег. ОРУ, специальные беговые упражнения: • Бег с высоким подниманием бедра; • Бег с захлестыванием голени назад; • Бег прыжками с ноги на ногу, через шаг; • Семенящий бег. 12. Правила соревнований в беге на 60м, судейство. Бег 60м. на время (зачёт). 13. Прыжки: в длину с места, «восьмерной» по разметкам, с высоты 60см (с шины) 14. Игра «мини-футбол». О.Ф.П.: подтягивания, передвижение в упоре, наклоны вперед на гибкость, развитие скоростных способностей и гибкости.

6	9. Техника безопасности, правила поведения и контроль самочувствия во время урока. Влияние бега на здоровье человека и его работоспособность. 10. Построение, рапорт, строевые упражнения. 11. Ходьба с заданием, легкий бег, О.Р.У., О.Ф.П.: передвижение в упоре, отжимание в упоре, поднимание прямых ног до 90 градусов в упоре. 12. Специальные упражнения: • Бег с высоким подниманием бедра; • Бег с захлестыванием голени назад; • Бег прыжками с ноги на ногу, через шаг; • Семенящий бег. 13. Высокий старт, поворот в «челночном» беге. 14. Правила соревнований в беге на 200м, тактика бега. Бег 200 м. на время (зачёт). 15. Прыжки в длину с укороченного разбега способом «согнув ноги» (приземление). 16. Игра «Мини-футбол», развитие скоростных способностей и гибкости, силы.
7	9. Техника безопасности, правила поведения и контроль самочувствия на уроке. 10. Построение, рапорт, строевые упражнения. 11. Ходьба с заданием, легкий бег, О.Р.У., О.Ф.П.: подтягивания, передвижение в упоре, поднимание прямых ног в упоре. 12. Специальные беговые упражнения (урок 6). 13. Бег 400 м на время (зачёт). Правила соревнований, тактика бега, 14. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание). 15. Игра «Чай, чай, выручай!» (с приседанием), развитие скоростных и силовых способностей.
8	7. Техника безопасности на уроке, самоконтроль самочувствия, самостраховка. 8. Построение, рапорт, строевые команды, ходьба с заданием. 9. Разминка. Специальные беговые упражнения. О.Ф.П.: подтягивания, передвижение в висе, наклоны вперед на гибкость, стоя на высоте. 10. Прыжки в длину с разбега (полет в шаге, приземление). 11. Игра «Мини – футбол», « Прыгающие воробушки», развитие скоростных способностей.

9	6. Техника безопасности и правила поведения на уроке, самостраховка, самоконтроль самочувствия. 7. Построение, рапорт, строевые команды, строевой шаг. 8. Ходьба с заданием, разминка, специальные прыжковые упражнения. О.Ф.П.: подтягивания, из виса выход в упор, передвижение в висе. 9. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат (зачёт) Правила соревнований, судейство. 10. Игра «мини – футбол», «Вороны и воробьи», развитие скоростно-силовых способностей.

10	Техника безопасности, правила поведения, контроль самочувствия, самостраховка. 7. Построение, рапорт, строевые команды, ходьба с заданием. 8. Разминка. О.Ф.П.: отжимания, поднимание ног в висе. Высокий старт. Самостраховка. 9. Бег 1000 м. на время (зачёт). Правила соревнований, тактика бега и правильное дыхание. 10. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» на дальность. 11. Игра «мини – футбол». Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.
11	6. Техника безопасности, контроль самочувствия. 7. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды, повороты, ходьба с заданием, строевой шаг. 8. Разминка. О.Ф.П.: из виса подъем в упор (в тройках), подтягивания, прогибание туловища в грудной и поясничной части в висе стоя. Специальные упражнения метателя. Имитация метания с места, с 2-х шагов. 9. Метание мяча «из-за головы через плечо» с места, с 2-х шагов; Правила соревнований, самостраховка.

	10.Игра «мини-футбол», развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.
12	7. Техника безопасности; контроль самочувствия. 8. Построение, рапорт, выполнение строевых команд, ходьба с заданием. 9. Разминка, О.Ф.П.: отжимания, в упоре лежа, наклон вперед на гибкость, стоя на высоте. 10.Метание мяча с 2-х шагов прыжком. Правила соревнований, самостраховка. 11.Игра «Мини-футбол», «Вышибалы», развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.
13	6. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. 7. Построение, рапорт, выполнение строевых команд, ходьба с заданием. 8. Разминка. О.Ф.П.: передвижение в упоре, отжимания в упоре лежа, поднимание прямых ног в упоре. 9. Метание мяча с разбега на дальность (зачёт). 10.Игра «Мини – футбол», развитие скоростно-силовых качеств.
14	6. Техника безопасности, самоконтроль самочувствия; техника дыхания, расслабление мышц во время бега. 7. Построение, рапорт, выполнение строевых команд. Разминка. О.Ф.П.: отжимания в упоре, поднимание прямых ног в висе. 3.Метание мяча с разбега на результат (зачёт). 8. Игра «мини - футбол». Развитие скоростно – силовых качеств.
15	6. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия. 7. Построение, рапорт, выполнение строевых команд. Ходьба с заданием, перестроения. 8. Разминка. О.Ф.П.: передвижение в упоре, отжимания в упоре, наклон вперед на гибкость, стоя на высоте. 4.«Челночный» бег 3х10 м на скорость (зачёт). Правила соревнований; судейство. 5.Игра «Мини-футбол», развитие скоростно-силовых качеств.

16	9. Техника безопасности, правила поведения и самостраховка во время игр с мячом, правила игры «мини – баскетбол». 10. Построение, рапорт, строевые команды. Ходьба с заданием: на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, строевая ходьба. 11. Легкий бег с заданием: обычный, спиной вперед, боком приставными шагами. 12. Перестроение в колонну по четыре в движении. О.Р.У. О.Ф.П.: передвижение в упоре, подтягивание, передвижение на руках (тачанка), прыжки через скакалку. 5.«Челночный» бег 3х10 м на время (зачёт). 6.Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в шаге (в парах). 13. Ведение мяча на месте и по прямой. 14. Броски мяча двумя руками от груди. 15. Игра «Овладей мячом» с броском в кольцо (1х1), развитие координационных способностей.
17	7. Техника безопасности и правила поведения, страховка и самостраховка во время игры с мячом, правила игры в «мини-баскетбол». 8. Построение, рапорт, строевые команды, ходьба и легкий бег с заданием. Разминка. О.Ф.П.: прыжки через скакалку за 1 мин. (тест-зачет), отжимания, прогибание туловища из виса стоя спиной к гимнастической стенке. 9. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола в парах, стоя на месте и в шаге. 10. Ведение мяча одной рукой, со сменой рук на месте и в движении. 11. Броски мяча в кольцо 2-я и 1-ой рукой от груди с места. 12. Игра «Овладей мячом» с броском в кольцо (2х2), развитие координационных способностей.
18	7. Техника безопасности и правила поведения. Самостраховка, контроль самочувствия. Правила игры. 8. Построение, рапорт, строевые команды. Ходьба и бег с заданием. Перестроение в колонну по четыре в движении. 7. О.Р.У.; О.Ф.П.: прыжки через скакалку за 1 мин. (тест-зачет), отжимания в упоре лежа, прогибание туловища из виса стоя спиной к гимнастической стенке, развитие мышц брюшного пресса. 9. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, сверху от головы, одной рукой от плеча, с отскоком от пола в

	треугольниках на месте, в шаге, в движении. 10. Ведение мяча одной рукой, со сменой рук на месте и в движении в треугольниках. 11. Броски мяча 2-я и 1-ой рукой от груди с места. 12. Игра «Мини-баскетбол», развитие координационных способностей и гибкости.
19	8. Техника безопасности и правила поведения. Самостраховка, контроль самочувствия. Правила игры с мячом. 9. Построение, рапорт. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Перестроение в колонну по четыре в движении. О.Р.У.; О.Ф.П.: упражнение на мышцы брюшного пресса за 1 мин. (тест – зачёт), отжимания в упоре лежа, «Щучка», 10. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в шаге, в движении в треугольниках. 11. Ведение мяча одной рукой, со сменой рук в движении с изменением направления. 12. Бросок мяча двумя и одной рукой от груди после ведения шагом. 13. Игра «Борьба за мяч», развитие координационных и скоростно-силовых способностей.

20	Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Правила игры. 8. Построение, рапорт, строевые команды. Ходьба и бег с заданием. Перестроение в колонну по четыре в движении. О.Р.У., О.Ф.П.: прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса, подтягивания в висе (зачет - мальчики) 9. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в шаге, в движении в квадратах. 10. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления. 11. Броски мяча двумя и одной рукой от груди после ведения шагом. 12. Игра «Удочка», «Мяч ловцу», развитие координационных и силовых способностей.
21	8. Правила поведения и безопасности на уроке. Самостраховка; контроль самочувствия. Правила игры. 9. Перестроение в колонну по четыре в движении. Разминка. О.Ф.П.: подтягивания в висе лёжа (зачет - девочки), прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса. 10. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в квадратах. 11. Ведение мяча с изменением направления. 12. Броски мяча в кольцо после ведения ходьбой, медленного бега. 13. Игра «Удочка», «Мяч ловцу», развитие координационных и силовых способностей.
22	9. Правила безопасности и поведения на уроке. Самостраховка и контроль самочувствия. Правила игры. 10. Построение, рапорт. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. О.Р.У., О.Ф.П.: прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса, покачивания вперед- назад в положении «мост», отжимания в упоре лежа (зачет - мальчики). 11. Повороты на месте без мяча: • Поворот с опорной левой ноги, с опорной правой ноги на 90 гр., • Поворот на 180 гр. 12. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой после поворота. 13. Ведение мяча правой, левой рукой в движении: бегом с изменением направления, по прямой, по кругу. 14. Броски мяча двумя, одной рукой от груди после ведения. 15. Игра «Гонка мячей», развитие координационных

	способностей и гибкости.
23	9. Правила безопасности и поведения. Самостраховка; контроль самочувствия. Правила игры. 10. Строевые упражнения, рапорт. Разминка. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса, отжимания в упоре лежа (зачет -девочки). 11. Повороты на месте на 90 гр., на 180 гр. без мяча, с мячом. 12. Ловля мяча – поворот – передача двумя руками от груди, одной. 13. Ведение мяча в движении с изменением направления, по кругу. 14. Броски мяча двумя руками от груди. 15. Игра «Гонка мячей», развитие координационных способностей и силы.

24	9. Правила безопасности и поведения. Самостраховка и контроль самочувствия. Правила игры. 10. Строевые упражнения, рапорт. Разминка. 11. О.Ф.П: упражнение на гибкость (тест), прыжки через скакалку, передвижение на руках в упоре с отжиманиями («Тачанка»). 12. Повороты на месте без мяча. 13. Ловля мяча – поворот на 180 гр., 360 гр. – передача мяча двумя, одной рукой от груди в парах. 14. Ведение мяча с изменением направления (зачет техники). 15. Броски мяча двумя и одной рукой от груди. 16. Игра «мини – баскетбол», «Не дай мяч водящему», развитие координационных и скоростно-силовых способностей.
25	8. Правила безопасности и поведения на уроке. Самостраховка и контроль самочувствия. Правила игры. 9. Рапорт, строевые упражнения. Разминка. 10. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, «Щучка». 11. Ловля и передача мяча на технику (зачет). 12. Ведение мяча с изменением скорости. 13. Броски двумя, одной рукой от груди. 14. Игра «Мини – баскетбол», «Борьба за мяч», развитие координационных способностей и гибкости.

26	7. Правила безопасности и поведения. Самостраховка и контроль самочувствия. Правила игры. 8. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. 9. О.Ф.П: прыжки через скакалку, «Тачанка» с отжиманиями. 10. Ведение мяча с изменением скорости и направления. 11. Броски двумя, одной рукой в движении – зачет. 12. Игра в «мини – баскетбол», «Борьба за мяч», развитие координационных и скоростно-силовых способностей.
27	5. Правила безопасности и поведения. Самостраховка; контроль самочувствия. Правила встречных эстафет и судейство. 6. Разминка. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, отжимание в упоре, прогибание туловища в висе стоя спиной к гимнастической стенке. 7. Эстафеты «Веселые старты». 8. Подведение итогов четверти.

Тематический план

уроков по физической культуре
на 2-ю четверть в 4-х классах
(3 часа в неделю).

Урок	Содержание
1	10.Основы знаний: • техника безопасности и правила поведения на уроке гимнастики; • самоконтроль самочувствия; • страховка и самостраховка; • культура выполнения упражнений и гимнастических элементов, их влияние на осанку, личная гигиена; • название снарядов и их установка; • переноска и укладка гимнастических матов. 11.Строевые упражнения: • Построение в шеренгу; рапорт; • Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», Расчет «На первый – второй!». • Перестроение в две шеренги, повороты на месте. 12.Ходьба с заданием. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» 13.Легкий бег. О.Р.У.; О.Ф.П.: прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса, отжимания. 14.Передвижения: на четвереньках, в упоре на коленях, на животе по - пластунски. 15.Перекаты: • Вправо (влево) из положения, лежа на животе, руки вверх; • Вправо (влево) из стойки на коленях в группировке; • Назад – вперед в группировке сидя; • Назад – вперед из упора присев. 16.Акробатика: • Кувырок вперед, стойка на лопатках. 17.Лазание по канату произвольным способом. 18.Подвижная игра «Рыбак и рыбки», развитие координационных способностей.

2	7. Техника безопасности и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 8. Строевые упражнения: • Построение в шеренгу; рапорт учителю. • Расчет на первый, второй. Перестроение в две шеренги. • Повороты на месте, выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». 9. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой». О.Р.У., О.Ф.П.: подтягивания, передвижение в висе, запрыгивание на высоту, упражнения на мышцы брюшного пресса, прыжки через скакалку. 10. Акробатика: • перекаты назад – вперед в группировке; • перекаты назад с постановкой рук под плечи; • кувырок вперед; назад, стойка на лопатках. 11. Лазание по канату в три приема. 12. Подвижная игра «Рыбак и рыбки», развитие координационных и скоростно-силовых способностей.
3	7. Техника безопасности и правила поведения. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. Культура выполнения физических упражнений и её влияние на осанку человека. 8. Строевые упражнения: • Построение в шеренгу; рапорт, выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый - второй рассчитайсь!»; • Перестроение в две колонны, в две шеренги на месте. • Повороты на месте. 9. Ходьба с заданием, легкий бег по кругу, по диагонали, «змейкой». О.Р.У.;О.Ф.П.: прыжки через скакалку, отжимания в упоре, развитие мышц брюшного пресса. 10. Акробатика: • Группировка из разных исх. положений; • Перекаты в группировке; Два – три кувырка вперед; • Один – два кувырка назад; Стойка на лопатках; • Мост из положения лежа. 11. Лазанием по канату: • в два приёма, в три приема. 12. Игра «Удочка», развитие координационных и скоростно-силовых способностей.

4	7. Техника безопасности, правила поведения. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. 8. Строевые упражнения. Рапорт учителю. Легкий бег. О.Р.У. со скакалкой. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, отжимания в упоре, развитие мышц брюшного пресса. 9. Передвижения: • «гусиным» шагом; прыжками в полном приседе; • На руках в упоре лежа; «тачанка» в парах. 10. Акробатика: • Два – три кувырка вперед; • Один – два кувырка назад; • Стойка на лопатках; • Мост с помощью и самостоятельно • Поворот в упор лежа; • Прыжком упор присев, встать. 11. Лазание по канату: • произвольным способом; в три и в два приема. Игра «Удочка», развитие координационных и скоростно-силовых способностей.
5	7. Техника безопасности, правила поведения. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. 8. Построение, рапорт. Строевые упражнения; ходьба и бег с заданием. О.Р.У. со скакалкой. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, подтягивания в висе лежа, «Щучка». 9. Передвижения: • В упоре присев сзади («раки») ногами вперед; спиной вперед; «тачанка» с отжиманиями. 10. Акробатика: • Перекаты в группировке; два – три кувырка вперед; • Один – два кувырка назад; стойка на лопатках; • «Мост» из положения, лежа на спине, « мост» с помощью и самостоятельно; • Поворот в упор лежа, прыжком упор присев; • Встать – о.с., прыжок вверх прогнувшись. 11. Лазание по канату: • Произвольным способом, в три и в два приема. 12. Игра «Мышеловка», развитие координационных и скоростно-силовых способностей.

6	7. Техника безопасности, правила поведения. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. 8. Строевые упражнения, рапорт; ходьба и бег с заданием. О.Р.У. со скакалкой. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса, отжимания в упоре сзади. 9. Передвижения: • Ходьба и бег на четвереньках; «раки» ногами вперед, спиной вперед; «тачанка» с отжиманиями. 10. Акробатика: • Перекаты в группировке; два – три кувырка вперед; • Один – два кувырка назад; стойка на лопатках; • «Мост» из положения лежа, лечь; « мост» с помощью и самостоятельно. 11. Лазание по канату (зачет): в три и два приема. 12. Игра «Рыбаки и рыбки», развитие координационных и скоростно-силовых способностей.
7	6. Техника безопасности на уроке. Страховка и самостраховка. Самоконтроль самочувствия. 7. Построение в шеренгу, рапорт, строевые упражнения, перестроения из одной шеренги в две на месте, в четыре колонны в движении. 8. Разминка. О.Р.У. с палкой. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, отжимания в упоре сзади, «Щучка». 9. Акробатика (зачет): • основная стойка, упор присев; два кувырка вперед; • Один кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках; • «Мост» из положения лежа, лечь; поворотом кругом упор лежа; упор присев; встать в исх. пол. 10. Эстафета «Прыгающие воробушки» (в колоннах на одной ноге), развитие координационных и скоростно-силовых способностей.
8	6. Техника безопасности на уроке; правила поведения; страховка, самостраховка; самоконтроль самочувствия. 7. Строевые упражнения, рапорт; разминка; О.Р.У. с гимнастической палкой; О.Ф.П.: прыжки через скакалку, отжимания в упоре ноги на высоте, прогибание туловища в висе стоя у гимнастической стенки. 8. Опорный прыжок: • Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; • Вскок в упор присев, соскок вниз. 9. Лазание по канату в три приёма. 10. Эстафета «Прыгающие воробушки», развитие скоростно-силовых способностей и гибкость.

9	6. Техника безопасности на уроке, страховка. 7. Контроль самочувствия. Строевые упражнения, рапорт. Разминка. О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, развитие гибкости (у гимнастической стенки), развитие мышц брюшного пресса. 8. Опорный прыжок: • Вскок в упор присев, соскок. 9. Висы и упоры: • Передвижение в висе на прямых и согнутых руках; • Передвижение в упоре; поднимание ног в висе (на гимнастической стенке). Передвижение по рейке скамейки, по бревну. 10. Игра « Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей и гибкости.
10	6. Техника безопасности и правила поведения на уроке. Страховка, контроль самочувствия, самостраховка. 7. Строевые упражнения, рапорт. Разминка. О.Р.У. с обручами. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса и гибкости. 8. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. 9. Висы и упоры: • вис, стоя и лежа; вис присев; вис на согнутых руках; • вис, согнув ноги; передвижение в висе и упоре. • подъём переворотом из виса стоя в упор, толчком одной, махом другой. 10. Игра «Кто быстрей» с ведением баскетбольного мяча, развитие скоростно-силовых способностей и гибкости.
11	5. Техника безопасности, страховка . 6. Строевые упражнения, рапорт. О.Р.У. с обручами; О.Ф.П.: прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса и гибкости у гимнастической стенки. 7. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. 8. Висы и упоры: • Передвижение в висе и упоре; вис, согнув ноги; • Вис завесом; подтягивания в висе; • Из виса стоя на согнутых руках толчком одной, махом другой подъем переворотом в упор. Развитие скоростно-силовых способностей и гибкости.

12	Техника безопасности; правило поведения; страховка; самостраховка. 5. Строевые упражнения, рапорт; разминка. О.Р.У. с обручами, О.Ф.П.: прогибание туловища в грудном и поясничном отделе, лежа на животе, прыжки через скакалку, лазанье по канату. 6. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. 7. Висы и упоры: • Передвижение в висе и упоре; вис, согнув ноги; • Вис завесом; вис на согнутых руках. • Вис прогнувшись, на гимнастической стенке; подтягивания в висе. • Из виса стоя на согнутых руках толчком одной, махом другой, подъем переворотом в упор. Развитие скоростно-силовых способностей и гибкости.
13	7. Техника безопасности. Страховка, контроль самочувствия. 8. Строевые упражнения. Рапорт. Передвижение противоходом, «змейкой», с заданием. Строевой шаг. 9. Разминка; О.Р.У. с мячами. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, отжимания в упоре, развитие гибкости и силы мышц брюшного пресса. 10. Опорный прыжок (зачет). • Вскок в упор присев, соскок взмахом рук; 5 Висы и упоры: (см. урок №12) • Передвижение в упоре, размахивание в упоре. 11. Игра «Гонка мяча по кругу». Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.
14	6. Техника безопасности. Страховка, контроль самочувствия. 7. Строевые упражнения, рапорт. Разминка. О.Р.У. с мячами. О.Ф.П.: прыжки через скакалку за 1 минуту (зачёт), «щучка», «мост». 8. Висы и упоры (зачет). 9. Игра «Гонка мяча» змейкой. Развитие скоростно – силовых качеств и гибкости.

15	7. Техника безопасности. Страховка, контроль самочувствия. 8. Строевые упражнения. Рапорт. Разминка. О.Р.У. с мячами. 9. О.Ф.П.: подтягивания в висе, в висе лежа (зачет). Прыжки через скакалку, «щучка», лазание по канату. 10. Равновесие: • Ходьба по рейке скамейки, по бревну; ходьба приставными шагами; • Ходьба выпадами; ходьба на носках, с носка; • Повороты; соскок вниз. 11. Перелезание через препятствие. 12. Игра «Удочка». Развитие координационных и силовых качеств.

16	8. Техника безопасности. Страховка, контроль самочувствия. Построение, рапорт. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: отжимания (зачёт), прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса. 9. Равновесие: упор стоя поперёк бревна; перемахом (правой, левой ногой) сед ноги врозь; махом назад упор, стоя на коленях; упор присев, встать. • См. урок №15 10. Лазание: по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами; по канату в три приёма. • Передвижение на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках и перелезание через препятствие. 11. Игра «Удочка». Развитие координационных и силовых качеств.
17	7. Техника безопасности. Страховка, контроль самочувствия. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: упражнение на мышцы брюшного пресса за 1 мин. (зачет), отжимания, прыжки через скакалку, 8. Равновесие (комбинация): смотреть урок №16, ходьба на носках, руки на поясе; поворот кругом; равновесие на одной ноге; поворот направо (налево), соскок вниз. 9. Лазание и перелезание: • по наклонной скамейке; по стенке; по канату, через препятствие. 10. Игра «Угадай, кто подходил». Развитие координационных способностей и гибкости.

18	7. Техника безопасности, страховка, контроль самочувствия. 8. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 9. Упражнение на гибкость (зачет). 10. Равновесие: комбинация (начало: урок № 17), равновесие, выпад вперёд, руки в стороны, поворот и соскок. 11. Лазание и перелезание. 12. Эстафета «Кто быстрей». Развитие координации и гибкости.
19	7. Техника безопасности, страховка, контроль самочувствия. 8. Строевые упражнения. Рапорт. Разминка. О.Ф.П.: упражнения на мышцы брюшного пресса за 1 минуту – зачет. 9. Равновесие – зачет. 10. Лазание по канату. 11. Игра «Чай, чай, выручай». Развитие координации и гибкости
20	5. Техника безопасности; страховка; контроль самочувствия. 6. Строевые упражнения. Рапорт. Разминка. О.Ф.П.: прыжки через скакалку за 1 мин. (зачёт). 7. Лазание и перелезание через препятствие . 8. Игры «Веселые старты». Развитие ловкости и координации.
21	5. Техника безопасности, самостраховка, контроль самочувствия. 6. Разминка: лёгкий бег и О.Р.У. 7. Эстафеты «Веселые старты». Развитие скоростных способностей и ловкости. Подведение итогов четверти.

Тематический план уроков по физической культуре
на 3-ю четверть в 4-х классах
(3 часа в неделю).

Урок	Темы уроков
1	4. Основы знаний: • Основные требования к одежде и обуви во время занятий. • Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья и закаливания. • Особенности дыхания. Температурный режим. Понятие об обморожении. • Травматизм, причины его и предупреждение. • Техника безопасности и правила поведения. • Лыжный инвентарь, его подбор и переноска, постановка лыж в стелажи. 5. Разминка. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, отжимания. 6. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Правила игры, судейство. Развитие скоростно-силовых качеств.
2	6. Построение, рапорт. Строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!» без палок и с палками в руках. 7. Техника безопасности на уроке. Самостраховка при падении. Техника дыхания, техника движений и правила поведения. 8. Передвижение попеременным двухшажным ходом до 900 м. 9. Скользящий шаг без палок, держа их за середину, с палками. 10. Спуски в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой» и ступающим шагом. Развитие выносливости.
3	6. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. Правильное дыхание, контроль самочувствия, самостраховка, техника передвижений. 7. Передвижение попеременным двухшажным ходом до 950 м. 8. Скользящий шаг без палок: • С работой рук; • Держа руки за спиной. 9. Повороты переступанием вокруг пяток. 10. Спуски с горки в основной, в высокой стойках; подъем «лесенкой», ступающим шагом. Развитие выносливости.

4	7. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия и самостраховка, правила поведения, техника передвижений. 8. Передвижение до 950 м. 9. Скользящий шаг без палок, с палками. 10. Повороты переступанием вокруг носков лыж. 11. Спуски с горы в основной, в низкой стойке. 12. Подъемы «елочкой». Развитие выносливости.
5	6. Техника безопасности на уроке, самостраховка, правила поведения и техника выполнения передвижений. 7. Передвижение до 1000 м. Повороты переступанием в движении. 8. Скользящий шаг с палками. 9. Спуски в основной, высокой, низкой стойках. 10. Подъемы «елочкой», скользящим шагом, «лесенкой». Развитие выносливости.
6	8. Техника безопасности на уроке, самостраховка, техника передвижений. 9. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж на месте, в движении. 10. Передвижение до 1000 м. 11. Попеременный двухшажный ход без палок, с палками. 12. Спуски в основной и низкой стойках. 13. Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». 14. Торможение «упором». Развитие выносливости.
7	7. Техника безопасности на уроке. Правила поведения, техника передвижений. 8. Передвижение до 1050 м, самостраховка. 9. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. 10. Спуски в низкой, высокой, основной стойках. 11. Подъемы ступающим, скользящим, «лесенкой». 12. Торможение «упором». Развитие выносливости.

8	6. Техника безопасности на уроке. Правила поведения, техника передвижений. 7. Равномерное передвижение до 1050 м. 8. Попеременный двухшажный ход. 9. Спуски и подъемы «ёлочкой», «полуёлочкой». 10. Торможение «упором», поворот переступанием. Развитие выносливости.
9	6. Техника безопасности на уроке. Правила поведения. Техника передвижений. 7. Равномерное передвижение до 1100 м. 8. Попеременный двухшажный ход: • без палок; держа палки за середину; с палками. 9. Спуски, подъемы под уклон. 10. Торможение «упором», поворот переступанием. Развитие выносливости.
10	5. Техника безопасности. Правила поведения, самостраховка, техника обгона, правила соревнований по лыжным гонкам, правильное дыхание. 6. Разминка. 7. Прохождение 1000 м на время (зачет). Контроль самочувствия, тактика обгона. 8. Произвольное катание под уклон. Развитие выносливости.

11	Техника безопасности, самостраховка, техника передвижений. 7. Равномерное передвижение до 1100 м. 8. Попеременный двухшажный ход. 9. Спуски, подъемы под уклон. 10. Торможение «плугом». 11. Повороты переступанием в движении. Развитие выносливости.
	8. Техника безопасности и правила поведения на уроке, техника передвижений. 9. Равномерное передвижение до 1200 м. Самостраховка.

12	Контроль самочувствия. 10. Попеременный двухшажный ход: • без палок; с палками. 11. Спуски в основной, высокой и низкой стойках. 12. Подъемы «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом. 13. Повороты переступанием в движении. 14. Торможение «плугом», упором. Развитие выносливости.
13	6. Техника безопасности на уроке, самостраховка, контроль самочувствия, техника передвижений. 7. Равномерное передвижение до 1300 м. 8. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. 9. Спуски и подъемы с пологих склонов разными способами. 10. Торможение «плугом», упором. Развитие выносливости.
14	7. Техника безопасности, правила поведения, самостраховка, контроль самочувствия, техника передвижений. 8. Равномерное передвижение на лыжах до 1400 м. 9. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. 10. Повороты переступанием в движении. 11. Спуски и подъемы с пологих склонов разными способами. 12. Торможение «плугом», упором. Развитие выносливости.
15	5. Техника безопасности, правила поведения, самостраховка, контроль самочувствия. 6. Равномерное передвижение на лыжах до 1500 м. 7. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. 8. Спуски, подъемы, торможение. Развитие выносливости.
16	4. Техника безопасности на уроке, правильное дыхание, контроль самочувствия, техника обгона и правила соревнований по лыжным гонкам. 5. Передвижение на лыжах до 1500 м на время. 6. Произвольное катание с пологих склонов. Развитие выносливости.
17	6. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия.

	Самостраховка. Техника передвижений. 7. Равномерное передвижение до 1500 м. 8. Повороты переступанием в движении. 9. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. 10. Спуски и подъемы, торможение упором, «плугом». Развитие выносливости.
18	5. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка, техника передвижений. 6. Равномерное передвижение до 1500 м, самостраховка. 7. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. 8. Спуски и подъемы, торможение упором и «плугом». Развитие выносливости.
19	5. Техника безопасности, контроль самочувствия, правила поведения, техника передвижений. 6. Равномерное передвижение до 1300 м, самостраховка. Поворот переступанием в движении. 7. Попеременный двухшажный ход на технику (зачет): 8. Спуски и подъемы, торможение упором, «плугом». Развитие выносливости.
20	6. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Техника передвижений. 7. Равномерное передвижение до 1400 м. Самостраховка. 8. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. 9. Спуски в основной стойке, высокой и низкой (зачет). 10. Торможение «плугом», упором. Развитие выносливости.
21	7. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия. Техника передвижений. 8. Равномерное передвижение до 1400 м. Самостраховка. 9. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный. 10. Спуски с пологих склонов, подъемы «лесенкой» и «елочкой» (зачет) 11. Повороты переступанием в движении. 12. Торможение «плугом», упором. Развитие выносливости.

22	5. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, техника передвижений. 6. Равномерное передвижение до 1400 м. Самостраховка. 7. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. 8. Спуски и подъемы, торможение упором (зачет). Развитие выносливости.
23	5. Техника безопасности. Контроль самочувствия. Техника передвижений. 6. Равномерное передвижение до 1500 м. Самостраховка. 7. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный. 8. Спуски и подъемы, торможение «плугом» (зачет). Развитие выносливости.
24	6. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Техника передвижений. 7. Равномерное передвижение до 1500 м. Самостраховка. 8. Поворот переступанием в движении (зачет). 9. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. 10. Спуски и подъемы, торможение «плугом», упором. Развитие выносливости.
25	4. Техника безопасности и правила поведения, контроль самочувствия, техника передвижений. 5. Передвижение попеременным двухшажным ходом с ускорением 2х60 м до 1400 м. Самостраховка. Одновременный бесшажный ход. 6. Спуски и подъемы, торможение «плугом». Развитие выносливости.
26	5. Техника безопасности и правила поведения, самостраховка, техника передвижений. 6. Передвижение попеременным двухшажным ходом с ускорением 3х60 м до 1400. Контроль самочувствия. Одновременный бесшажный ход. 7. Спуски и подъемы, торможение упором, «плугом». 8. Повороты перступанием на месте (зачет). Развитие выносливости.

27	4. Техника безопасности и правила поведения. Самостраховка. Техника и тактика передвижений. 5. Передвижение попеременным двухшажным ходом с ускорением 4х60 м до 1500. Контроль самочувствия. 6. Одновременный бесшажный ход (зачёт). 7. Спуски, подъемы, повороты переступанием в движении, торможение «плугом», упором. Развитие выносливости.
28	4. Техника безопасности. Самостраховка. Техника передвижений. 5. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1500 м, применяя одновременный бесшажный ход, в зависимости от местности. Контроль самочувствия. 6. Спуски, подъемы, торможение, повороты переступанием. Развитие выносливости.
29	4. Техника безопасности. Контроль самочувствия. Техника передвижений в зависимости от местности. 5. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000 м. Самостраховка. 6. Спуски, подъемы, торможение, поворот переступанием. Развитие выносливости.
30	4. Техника безопасности, самостраховка. 5. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000 м. 6. Спуски, подъемы, торможение, повороты. Развитие выносливости.

Резервные уроки в спортивном зале при низкой температуре воздуха на улице.

1	4. Техника безопасности на уроке. 5. Разминка. О.Ф.П. Баскетбол: ведение и передачи мяча в движении, броски двумя и одной рукой от груди. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол; правила игры, судейство. Развитие координационных способностей и ловкости.
2	4. Техника безопасности. Разминка, О.Ф.П. 5. Баскетбол: • Ведение – два шага – передача; • Ведение – два шага – остановка; • Ведение – два шага – бросок; • Игра в мини – баскетбол. Правила игры, судейство. Развитие координационных способностей и ловкости.
3	4. Техника безопасности. 5. Разминка, О.Ф.П. 6. Баскетбол: • Ловля и передача мяча в движении; • Ведение и передача мяча в движении; • Ведение и бросок мяча в движении; • Игра в мини – баскетбол, правила игры, судейство. Развитие координационных способностей и ловкости.
4	6. Техника безопасности на уроке. 7. Построение. Строевые команды. 8. Разминка (О.Р.У. со скакалками). 9. Челночный бег 3х10 м на время. 5.Двухсторонняя игра в мини – баскетбол, правила игры, судейство. Развитие скоростных качеств.
5	5. Техника безопасности на уроке. 6. Строевые упражнения. Разминка (О.Р.У. со скакалками). 7. Прыжок в длину с места на дальность. 4.Игра в мини-баскетбол, правила игры, судейство. Развитие скоростно-силовых качеств.
6	6. Техника безопасности на уроке. 7. Строевые упражнения. 8. Разминка (О.Р.У. со скакалками).

	9. Отжимания на технику (зачет). 10. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол. Развитие силовых качеств.
7	6. Техника безопасности на уроке. 7. Строевые упражнения. 8. Разминка (О.Р.У. с гимнастической палкой). 9. Подтягивания (зачет). 10. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол. Развитие силовых качеств.
8	5. Техника безопасности на уроке. 6. Строевые упражнения. Разминка (О.Р.У. с гимнастической палкой). 7. Упражнение на гибкость (зачет). 8. Двухсторонняя игра в баскетбол. Развитие гибкости.
9	5. Техника безопасности на уроке. 6. Строевые упражнения. Разминка (О.Р.У. с гимнастической палкой). 7. Упражнение на мышцы брюшного пресса за 1мин. (зачет). 8. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол. Развитие силы.
10	4. Техника безопасности. 5. Строевые упражнения. Разминка по кругу. О.Ф.П.: прыжки через скакалку за 1 мин. (зачёт). 6. Баскетбол: • Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении; • Ведение и передача мяча в парах в движении; • Ловля и передача мяча в движении; • Броски мяча после остановки, в движении; • Двухсторонняя игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей и ловкости.

Тематический план уроков по физической культуре
на 4-ю четверть в 4-х классах (3 часа в неделю).

Урок	Темы уроков
1	6. Основы знаний: • Правила поведения и техника безопасности во время занятий физическими упражнениями; • Правила предупреждения травматизма; • Оказание первой медицинской помощи. 7. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения из одной шеренги в две на месте. Разминка. О.Ф.П.: подтягивания, прыжки через скакалку, «щучка», 8. Метание мяча с места, стоя боком в направлении метания. 9. Передача мяча сверху двумя руками: • Над собой– передача партнеру. 10. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Правила игры. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.
2	7. Основы знаний: • Самоконтроль во время занятий; физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений и развитие физических качеств. 8. Построение, рапорт, строевые команды, повороты, перестроение из одной шеренги в две. Разминка. О.Ф.П.: отжимания в упоре, передвижения в упоре, прогибание туловища в висе стоя у стенки; прыжок в длину с места. 9. Метание мяча с 2х шагов, шагом и прыжком, стоя боком в направлении метания. 10. Передача двумя руками сверху: • Над собой – передача партнеру. 11. Нижняя прямая подача. 12. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Правила игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
3	7. Инструктаж по технике безопасности. Контроль самочувствия, правила поведения, самостраховка. 8. Построение, рапорт, строевые команды, повороты, перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два. Разминка. О.Ф.П.: прыжок в длину с места на дальность (зачёт). 3. Метание мяча с 2х шагов шагом и прыжком, стоя боком в направлении метания. 9. Передача и прием мяча двумя руками сверху. 10. Нижняя прямая подача.

	11. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Правила игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
4	7. Техника безопасности на уроке. Самостраховка, контроль самочувствия. 8. Построение, рапорт, строевые команды, повороты, перестроение из колонны по одному в колонну по два. Разминка. О.Ф.П.: подъем туловища из положения лёжа за одну минуту (зачёт), подтягивания, прыжки через скакалку. 9. Метание мяча с 2х шагов прыжком, стоя боком в направлении метания: 10. Передача и прием мяча двумя руками снизу: • Перед собой – передача партнеру; • После набрасывания партнером. 11. Нижняя прямая подача. 12. Игра «пионербол» с элементами волейбола. Правила игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
5	7. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Самостраховка. 8. Построение. Рапорт. Строевые команды. Перестроения из одной колонны в две. Разминка. О.Ф.П.: прыжки через скакалку за одну минуту (зачет). Правила соревнований. Подтягивание, лазание по канату. 9. Метания мяча: с 2-х шагов прыжком; с разбега. 10. Передача и прием мяча 2-я руками сверху и снизу. 11. Подача мяча снизу. 12. Игра «пионербол» с элементами волейбола. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
6	6. Техника безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка. 7. Построение, рапорт, строевые команды, повороты, перестроения. Разминка. Тест: подтягивания (зачёт - мальчики). Правила соревнований, прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса. 8. Передача и прием мяча сверху, снизу двумя руками. 9. Нижняя прямая подача мяча. Самоконтроль. 10. Игра «Мини – волейбол». Правила игры. «Пионербол». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

7	6. Техника безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка. 7. Построение, рапорт, строевые команды, повороты, перестроение на месте и в движении. Разминка. О.Ф.П.: подтягивания (зачёт – дев.), прыжки через скакалку, прогибание туловища в положении виса стоя спиной гимнастической стенки. 8. Передача и прием мяча сверху, снизу двумя руками на месте и в движении, в парах. 9. Нижняя прямая подача. 10. Игра «мини – волейбол». Правила игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
8	6. Техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка. 7. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: отжимания в упоре лежа (зачет – мал.), прыжки через скакалку, лазание по канату. Правила соревнований. 8. Передача и прием мяча сверху, снизу на месте и в движении в парах. 9. Нижняя прямая подача мяча. 10. Игра «Мини-волейбол», «Пионербол». Развитие скоростно-силовых , координационных способностей и гибкости.
9	6. Техника безопасности, самостраховка. Контроль самочувствия. 7. Построение, рапорт, строевые упражнения, перестроения. Разминка. О.Ф.П.: отжимания в упоре лежа (зачет – дев.), прыжки через скакалку, подтягивание, «щучка». 8. Прыжки в длину с места. 9. «Челночный бег» 3х10 метров; 10. Игра «мини – волейбол» Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и ловкости.
10	5. Техника безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка. 6. Построение, рапорт, строевые упражнения, перестроения. Разминка. О.Ф.П.: упражнение на гибкость (зачёт), прыжки через скакалку, отжимания в упоре, «мост». 7. «Челночный бег» 3х10 метров на скорость.

	8. Игра «Мини- волейбол». Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и ловкости.
11	7. Техника безопасности. Контроль самочувствия. 8. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, отжимания в упоре. 9. Специальные упражнения бегуна. 10. Старт «челночного бега». Самостраховка. 11. Тест: «челночный бег» на время (зачёт). Правила соревнований, судейство. 12. Игра «Мини - волейбол». Развитие скоростных качеств и ловкости.
12	6. Построение. Рапорт. Техника безопасности. Самостраховка. 7. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: передвижение в упоре, поднимание прямых ног в висе. 8. Спец. упражнения бегуна. Высокий старт. 4.Бег 30 метров на время, правила соревнований, самостраховка. 9. Игра «мини – футбол». Развитие скоростных и координационных способностей.
13	6. Техника безопасности. Контроль самочувствия. Самостраховка. 7. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: отжимания в упоре, поднимание ног в висе, передвижение на руках в висе. 8. Спец. упражнения бегуна. Высокий старт. 9. Тест: бег 60 метров на время (зачет), правила соревнований, самостраховка. 10. Игра «мини – футбол». Развитие скоростных способностей.

14	5. Техника безопасности. Контроль самочувствия. Страховка. 6. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: подтягивание, передвижение в висе, запрыгивание и спрыгивание с высоты. 7. Метание мяча на дальность: с 2-х шагов прыжком, с короткого разбега; Правила соревнований. 8. Игра «мини-футбол» Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
15	5. Техника безопасности. Самостраховка. Контроль самочувствия. 6. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: подтягивание, поднимание прямых ног в висе. 7. Метание мяча с разбега на результат (зачет). Правила соревнований. 8. Игра «мини-футбол» Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
16	7. Техника безопасности. Контроль самочувствия. Самостраховка. 8. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: подтягивание, передвижение в упоре. 9. Специальные беговые упражнения. 10. Техника дыхания, тактика бега, правила соревнования. 11. Бег 200 метров (девочки), 400м (мальчики) на скорость. 12. Игра «мини – футбол» Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
17	6. Техника безопасности. Самостраховка. Контроль самочувствия. 7. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: отжимания в упоре, передвижение в висе, прыжки через препятствия. 8. Специальные прыжковые упражнения. 9. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила соревнований. 10. Игра «мини-футбол». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

18	6. Техника безопасности. Контроль самочувствия. 7. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 8. Техника дыхания, тактика бега, правила соревнования. 4. Тест: бег 1000 м на результат, контроль самочувствия, самостраховка, техника дыхания, тактика бега. 9. Игра «мини-футбол». Развитие выносливости.
19	6. Техника безопасности. Контроль самочувствия. Самостраховка. 7. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: подтягивания, поднимание ног в висе, передвижение в упоре. 8. Специальные прыжковые упражнения с приземлением на две ноги в песочную яму. 9. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на дальность (зачёт). 10. Игра «мини – футбол», развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
20	6. Техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка. 7. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: отжимания, передвижение в упоре. 8. Эстафетный бег. 9. Игра «мини – футбол», развитие скоростно –силовых качеств.

21	6. Техника безопасности. Контроль самочувствия. 7. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: отжимания в упоре, передвижение в упоре, поднимание прямых ног в упоре. 8. Специальные прыжковые упражнения. 9. Прыжки в длину с короткого разбега способом «согнув ноги» на дальность (зачет). Правила соревнований. Самостраховка. 10. Игра «мини – футбол», развитие скоростно-силовых способностей.
22	7. Техника безопасности. Контроль самочувствия. 8. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: передвижение в висе, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. 9. Специальные прыжковые упражнения с приземлением на две ноги в песочную яму. 10. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. 11. Прыжки в длину с разбега на результат способом «согнув ноги» (зачет). Самостраховка. 12. Игра «мини – футбол», развитие скоростно-силовых качеств.
23 **24**	5. Техника безопасности. Контроль самочувствия и самостраховка. 6. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. 7. Игры – эстафеты «Веселые старты». 8. Домашнее задание на лето.