***Рабочие программы***

***по физической культуре***

***1-4 класс***

**Рабочие программы 1-4 классы по физической культуре**

Программа разработана на основе примерных программ по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования,( приказ Миноборонауки РФ № 373 от 6 октября 2009 года), авторской программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" В.И. Ляха, А.А. Зданевича  - М.: Просвещение, 2014.

В состав учебно-методического комплекса (УМК) по физической культуре для 1-4 классов входят:

**1. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014 год.**

**2.** Методические рекомендации по предмету физическая культура 1-4 класс В.И. Лях.

**Цель программы:** Создание условий для формирования у учащихся базовых навыков самообразования, самоорганизации, самоопределения, самовоспитания, обеспечивающих готовность к освоению содержания предмета.

**Задачи :**

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты:

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

* 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

* характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры.
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием , величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатическихи гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков технического выполнения ;
* выполнение технических действий из базовых видов спотра, применение их в игровой и сореновательной деятельности.

**Содержание программного материала:**

**Легкая атлетика (1класс 32ч; 2класс 35ч.)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 1 | 2 |
| На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя. Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий. |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег4х9м; эстафеты с бегом на скорость. |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | Равномерный, медленный до 3 мин. Бег с ходьбой до 1км. | То же.До 4 мин. |
| На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», бег с ускорением от 10 до 20 м, соревнования до 60м. |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90гр; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку. | То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку. |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Игры с прыжками с использованием скакалки. | Прыжки через преграды, в парах. Игры с прыжками. |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей  | Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м(2х2). Броски двумяруками от груди вперед-вверх.  | Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(2х2); на дальностьотскока от пола и от стены. Броски двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх.  |
| На знания о физической культуре. | Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях. |
| Самостоятельные занятия. | Равномерный бег до 6 мин.Соревнования на короткие дистанции до 30м.Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. |

 **Учащиеся узнают:**

* Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
* Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину;
* Техника безопасности на занятиях.

**Учащиеся научатся:**

* В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360градусов.
* В метаниях на дальность и на меткость : метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

**Легкая атлетика (3-4 классы 35ч.)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 3 | 4 |
| На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе.То же с преодолением 3-4 препятствий. |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег4х9м; эстафеты с бегом на скорость.Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад. |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс 1км без учета времени. | То же. До 6-8мин. Кросс 1км с учетом времени. |
| На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. | Бег с максимальной скоростью до 60м,с прыжками под звуковые сигналы, с вращением вокруг своей оси, «круговая эстафета», «встречная эстафета» , соревнования до 60м. |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной и пятерной с места.  | То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной, пятерной, восьмискок с места. |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера. | Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера. |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей  | Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(1.5х1.5); на дальность  Бросок двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность. | Метание теннисного мяча с места, на точность, дальность; вертикальную и горизонтальную цель (1.5х1.5) с расстояния 5-6м. броски двумяруками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места; то же с шага на дальность. |
| На знания о физической культуре. | Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях. |
| Самостоятельные занятия. | Равномерный бег до 6 мин.Соревнования на короткие дистанции до 30м.Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. |

 **Учащиеся узнают:**

* Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
* Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту;
* Техника безопасности на занятиях.

**Учащиеся научатся:**

* В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360градусов.
* В метаниях на дальность и на меткость : метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

**Подвижные игры 1классы-28 часов,2классы - 25часов.**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Классы |
| 1 | 2 |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. | «К своим флажкам»,«Два мороза»,«Пятнашки» различных видов. |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | «Прыгающие воробушки»,«зайцы в огороде»,«Лисы и куры». |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. | «Кто дальше бросит»,«Точный расчет»,«метко в цель»,«Передал-садись». |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Ловля, передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. | Ловля и передача в движении, броски в цель. Ведение мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча (левой, правой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | «Мяч водящему», «Попади в обруч», «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие». | «Мяч водящему», «Попади в обруч» «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие». |
| На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями. | При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах. |
| На знания о физической культуре. | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности. |
| Самостоятельные занятия. | Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами. |

 **Учащиеся узнают:**

* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

 **Учащиеся научатся:**

* Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
* владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
* играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол ).

**Подвижные игры 3-4 классы - 25часов.**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Классы |
| 3 | 4 |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. | «К своим флажкам»,«Два мороза»,«Пятнашки» различных видов,«Пустое место», |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | «Прыжки по полосам»,«Волк во рву»,«Удочка» |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. | «Кто дальше бросит»,«Точный расчет»,«Метко в цель»,«Передал-садись» |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. | Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футбол |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | «Мяч среднему», «Передача мяча с бегом», «Передал-садись», «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Вызови по имени», игры и эстафеты с ведением и передачей мяча. |
| На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями. | «Снайперы», «Мини-футбол», варианты игры в футбол. |
| На знания о физической культуре. | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности. |
| Самостоятельные занятия. | Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами. |

 **Учащиеся узнают:**

* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

 **Учащиеся научатся:**

* Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
* владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
* играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Снайперы», мини-футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики 1-2классы- 18часов**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 1 | 2 |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами, без предметов. |
| На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. |
| На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. |  | Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке. |
| На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку. | Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку и скамейку. | Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. |
| На освоение навыков равновесия. | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через кубики; повороты но 90гр; ходьба по рейке гимнастической скамейки. | Стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами; то же на скамейке; ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием через кубики и с переноской предметов; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. |
| На освоение строевых упражнений. | Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг перестроение по звеньям , по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «шагом марш», «класс, стой». | Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры.  |
| На освоение общеразвиваю-щих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. |
| На знания о физической культуре. | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц , личная гигиена, режим дня, закаливание. |
| Самостоятельные занятия | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие. |

**Учащиеся узнают:**

* названия снарядов и гимнастических элементов;
* правила безопасности во время занятий;
* признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
* значение напряжения и расслабления мышц;
* правила, личная гигиена, режим дня, закаливание.

 **Учащиеся научатся:**

* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
* выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-2 классов;
* принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
* лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед;
* ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
* выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед ( ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**Гимнастика с элементами акробатики 3-4классы- 18часов**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 3 | 4 |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами. Без предметов. |
| На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов. | Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов. |
| На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. | Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке | Вис; вис на согнутых руках, согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. |
| На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку. | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа. лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия. | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия |
| На освоение навыков равновесия. | Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене. | Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 180гр; опускание в упор. Стоя на колене. |
| На освоение строевых упражнений. | Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый-второй рассчитайсь»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «змейкой». | Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в две, в три; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом. |
| На освоение общеразвиваю-щих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. |
| На знания о физической культуре. | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. |
| Самостоятельные занятия | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие. |

 **Учащиеся узнают:**

* названия снарядов и гимнастических элементов;
* правила безопасности во время занятий;
* признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
* значение напряжения и расслабления мышц;
* правила личная гигиена, режим дня, закаливание.

 **Учащиеся научатся:**

* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
* выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3-4 классов;
* принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
* лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед и назад;
* ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
* выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед ( ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**Лыжные гонки 1классы-18 часов,2 классы - 21 час**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 1 | 2 |
| На освоение техники лыжных ходов | Переноска и надевание лыж, палок. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км. | Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1.5км. |
| На знания о физической культуре. | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами. |

 **Учащиеся узнают:**

* основные требования к одежде и обуви во время занятий;
* значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
* особенности дыхания;
* требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
* техника безопасности при занятиях лыжами.

 **Учащиеся научатся:**

* Подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом;
* уметь выполнять торможение плугом;
* выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

**Лыжные гонки3-4 классы - 21 час**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 3 | 4 |
| На освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км. |
| На знания о физической культуре. | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами. |

**Учащиеся узнают:**

* основные требования к одежде и обуви во время занятий;
* значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
* особенности дыхания;
* требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
* техника безопасности при занятиях лыжами.

 **Учащиеся научатся:**

* подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
* передвигаться на лыжах тремя способами: попеременный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный;
* уметь выполнять торможение плугом и упором;
* выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

Тематическое планирование

 1а класс (102 часа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Виды деятельности (элементы содержания, контроль) |
|
| 1.  | Организационно-методические указания | Изучение понятий «ше­ренга» и «колонна», об­учение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ло­вишка» |
| 2. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Тестирова­ние бега на 30 м с высо­кого старта. Подвижная игра «Ловишка» |
| 3.  | Техника челночно­го бега | Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнаш­ки» |
| 4. | Тестирование челночного бега З х 10 м | Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; те­стирование челночного бега 3х10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнаш­ки» |
| 5. | Возникновение физической культуры и спорта | Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения фи­зической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси- лебеди» |
| 6. | Тестирование метания мешочка на даль­ность | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на раз­витие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди» |
| 7. | Русская народная подвижная игра «Горелки» | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений. Подвижная игра «Го­релки». Упражнения на развитие внимания и равновесия |
| 8. | Олимпийские игры | Рассказ об Олимпий­ских играх - символике и традициях. Разминка с мешочками. Техни­ка метания мешочка на дальность. Подвиж­ная игра «Колдунчики» |
| 9. | Что такое физиче­ская куль­тура? | Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техни­ка метания мешочка на дальность. Подвиж­ная игра «Колдунчики» |
| 10. | Темп и ритм | Передвижение и вы­полнение упражнений с разным темпом и рит­мом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Сал­ки» и «Мышеловка» |
| 11. | Подвиж­ная игра «Мышеловка» | Передвижение и вы­полнение упражнений с разным темпом и рит­мом. Разминка в дви­жении. Подвижные игры «Салки» и «Мы­шеловка» |
| 12. | Личная гигиена человека | Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого стар­та. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Сал­ки с домиками» |
| 13. | Тестирование ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвиж­ная игра «Два Мороза» |
| 14. | Тестирование накло­на вперед из положе­ния стоя | Разминка, направлен­ная на развитие гиб­кости. Тестирование наклона вперед из по­ложения стоя. Подвиж­ная игра «Два Мороза». Упражнение на запо­минание временного отрезка |
| 15. | Тестирование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости. Тестирова­ние подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упраж­нение на запоминание временного отрезка |
| 16. | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений. Тестирование прыжка в длину с места. По­движная игра «Волк во рву» |
| 17. | Тестирование подтягивания на низкой переклади­не из виса лежа | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений. Тестирование под­тягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы» |
| 18. | Тестиро­вание виса на время | Разминка у гимнасти­ческой стенки. Тести­рование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы» |
| 19. | Стихотворное сопровождение на уроках | Разминка со стихотвор­ным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Со­вушка» |
| 20. | Стихо­творное сопрово­ждение на уроках | Разминка со стихотвор­ным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Со­вушка» |
| 21. | Ловля и броски мяча в па­рах | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города» |
| 22. | Подвиж­ная игра «Осада города» | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города» |
| 23. | Индивидуальная работа с мячом | Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и лов­ля. Подвижная игра «Осада города» |
| 24. | Школа укрощения мяча | Разминка с Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы» |
| 25. | Подвиж­ная игра «Ночная охота» | Разминка с мячом Упражнения с» ведение, бросками, перебрасыванием Подвижная игра «охота» |
| 26. | Глаза закры­вай — упражненье начинай | Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота» |
| 27. | Подвиж­ные игры | Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти |
| 28. | Перекаты | Разминка на матах. Группировка. Перека­ты. Подвижная игра «Удочка» |
| 29. | Разновид­ности пе­рекатов | Разминка на матах. Группировка. Перека­ты. Подвижная игра «Удочка» |
| 30. | Техника выпол­нения кувырка вперед | Разминка на матах. Пе­рекаты. Кувырок впе­ред. Подвижная игра «Удочка» |
| 31. | Кувырок вперед | Разминка на матах. Пе­рекаты. Кувырок впе­ред. Подвижная игра «Успей убрать» |
| 32. | Стойка на лопат­ках, «мост» | Разминка, направ­ленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стой­ка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Вол­шебные елочки» |
| 33. | Стойка на ло­патках, «мост» — совершен­ствование | Разминка, направ­ленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стой­ка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Вол­шебные елочки» |
| 34. | Стойка на голове | Разминка на матах с ре­зиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стой­ка на голове. Игровое упражнение |
| 35. | Лазанье по гимна­стической стенке | Разминка на матах с резиновыми кольцами Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение |
| 36. | Перелезание на гимна­стической стенке | Разминка с гимна­стическими палкам Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на г лове. Кувырок впер Игровое упражнение |
| 37. | Висы на перекладине | Разминка с гимна­стическими палками. Лазанье и перелезай на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых рука на перекладине. По­движная игра «Удочка» |
| 38. | Круговая трениров­ка | Разминка с гимна­стическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круго­вая тренировка. Игро­вое упражнение |
| 39. | Прыжки со скакал­кой | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвиж­ная игра «Шмель» |
| 40. | Прыжки в скакалку | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвиж­ная игра «Шмель» |
| 41. | Круговая трениров­ка | Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Бере­ги предмет» |
| 42. | Вис углом и вис со­гнувшись . | Разминка со скакал­кой. Вис углом и вис согнувшись. Подвижная игра «Волк во рву» |
| 43. | Вис про­гнувшись . | Разминка с резино­выми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись. Подвижная игра «Волк во рву» |
| 44. | Перево­рот назад и вперед . | Разминка с резино­выми кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, пе­реворот назад и вперед. Подвижная игра «Попрыгунчики- воробушки» |
| 45. | Вращение обруча | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнув­шись, вис прогнув­шись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. По­движная игра «Попры­гунчики - воробушки» |
| 46. | Обруч — учимся им управлять | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнув­шись, вис прогнув­шись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. По­движная игра «Попры­гунчики-воробушки» |
| 47. | Круговая трениров­ка | Разминка с массажны­ми мячами. Круговая тренировка. Подвиж­ные игры |
| 48. | Круговая трениров­ка | Разминка с массажны­ми мячами. Круговая тренировка. Подвиж­ные игры |
| 49. | Организационно-методические требования на уроках, посвящен­ных лыж­ной под­готовке. Ступаю­щий шаг на лыжах без палок | Проверка лыжной фор­мы, инвентаря;ступаю­щий лыжный шаг |
| 50. | Скользя­щий шаг на лыжах без палок | Переноска лыж под ру­кой; ступающий лыж­ный шаг без палок; скользящий лыжный 1 шаг без палок |
| 51. | Повороты переступанием на лыжах без палок | Переноска лыж под ру­кой; ступающий лыж­ный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок |
| 52. | Ступаю­щий шаг на лыжах с палками | Переноска лыж с пал­ками под рукой; сту­пающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками |
| 53. | Скользя­щий шаг на лыжах с палками | Ступающий лыжный шаг без палок; сколь­зящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками |
| 54. | Поворот переступанием на лыжах с палками | Ступающий лыжный шаг без палок; сколь­зящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступани­ем на лыжах с палками |
| 55. | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | Ступающий лыжный шаг без палок; сколь­зящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основ­ной стойке; подъем на склон «полуелоч­кой» |
| 56. | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | Скользящий и сту­пающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основ­ной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с пал­ками. Торможение падением |
| 57. | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах | Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основ­ной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палка­ми. Прохождение ди­станции 1 км на лыжах |
| 58. | Скользя­щий шаг на лыжах «змейкой» | Скользящий шаг на лы­жах с палками «змей­кой»; упражнение в ме­тании на точность |
| 59. | Прохо­ждение дистанции 1,5 км на лыжах | Прохождение дистан­ции 1,5 км на лыжах; свободное катание |
| 60. | Контроль­ный урок по лыжной подготовке | Ступающий и скользя­щий шаг как с лыжны­ми палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полу- елочкой»; торможение падением |
| 61. | Лазанье по канату | Разминка с гимна­стическими палками. Лазанье по канату. По­движная игра «Белки в лесу» |
| 62. | Подвиж­ная игра «Белочка- защитни­ца» | Разминка с гимна­стическими палками. Лазанье по канату. По­движная игра «Белочка-зашитница» |
| 63. | Прохожде­ние поло­сы препят­ствий | Разминка на гимна­стических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвиж­ная игра «Белочка-за­щитница» |
| 64. | Прохожде­ние услож­ненной полосы препят­ствий | Разминка на гимна­стических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвиж­ная игра «Белочка-за- щитница» |
| 65. | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | Разминка на гимна­стических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. По­движная игра «Бегуны и прыгуны» |
| 66. | Прыжок в высоту с прямого разбега | Разминка на гимна­стических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. По­ движная игра «Бегуны и прыгуны» |
| 67. | Прыжок в высоту спиной вперед | Разминка со стихотвор­ным сопровождением. Прыжок в высоту спи­ной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны» |
| 68. | Прыжки в высоту | Разминка со стихотвор­ным сопровождением. Прыжок в высоту спи­ной вперед. Прыжок в высоту с прямого раз­бега. Подвижная игра «Грибы-шалуны» |
| 69. | Броски и ловля мяча в па­рах | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способа­ми. Подвижная игра «Котел» |
| 70. | Броски и ловля мяча в па­рах | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способа­ми. Подвижная игра «Котел» |
| 71. | Ведение мяча | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными спосо­бами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охот­ники и утки» |
| 72. | Ведение мяча в движе­нии | Разминка с мячом. Ве­дение мяча в движении. Эстафеты |
| 73. | Эстафеты с мячом | Разминка с мячом. Ве­дение мяча в движении. Эстафеты с мячом |
| 74. | Подвиж­ные игры с мячом | Разминка с мячом. По­движная игра «Охотни­ки и утки». Подвижная игра «Антивышибалы» |
| 75. | Подвиж­ные игры | Разминка с мячом. По­движные игры. Подве­дение итогов четверти |
| 76. | Броски мяча через волейболь­ную сетку | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «За­бросай противника мячами» |
| 77. | Точность бросков мяча через волейболь­ную сетку | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвиж­ная игра «Забросай противника мячами» |
| 78. | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвиж­ная игра «Вышибалы через сетку» |
| 79. | Броски мяча через волейболь­ную сетку с дальних дистанций | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвиж­ная игра «Вышибалы через сетку» |
| 80. | Бросок набивно­го мяча от груди | Разминка с набивными мячами. Броски на­бивного мяча от груди. Подвижная игра «Вы­шибалы через сетку» |
| 81. | Бросок набивного мяча снизу | Разминка с набивными мячами. Броски на­бивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» |
| 82. | Подвиж­ная игра «Точно в цель» | Разминка с малыми мячами. Броски на­бивного мяча от груди и снизу. Подвижнаяигра «Точно в цель» |
| 83. | Тестиро­вание виса на время | Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвиж­ная игра «Точно в цель» |
| 84. | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | Разминка, направлен­ная на развитие гиб­кости. Тестирование наклона вперед из по­ложения стоя. Подвиж­ная игра «Собачки» |
| 85. | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. По­движная игра «Собач­ки» |
| 86. | Тестиро­вание под­тягивания на низкой перекла­дине | Разминка в движении. Тестирование под­тягивания на низкой перекладине. Подвиж­ная игра «Лес, болото, озеро» |
| 87. | Тести­рование подъема туловища за 30 с | Разминка в движении. Тестирование подъе­ма туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро» |
| 88. | Техника метания на точ­ность | Разминка с мешочка­ми. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» |
| 89. | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точ­ность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» |
| 90. | Подвиж­ные игры для зала | Разминка с игровым упражнением «Запре­щенное движение». По­движные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие |
| 91. | Беговые упражне­ния | Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Кол­дунчики» |
| 92. | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики» |
| 93. | Тести­рование челноч­ного бега 3\*10 м | Разминка в движении. Тестирование челноч­ного бега З х 10 м. По­движная игра «Бросай далеко, собирай быст­рее» |
| 94. | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бро­сай далеко, собирай быстрее» |
| 95. | Команд­ная по­движная ифа «Хво­стики» | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений. Подвижные игры «Хво­стики» и «Совушка» |
| 96. | Русская народная подвижная игра «Го­релки» | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений. Подвижные игры «Го­релки» и «Игра в птиц» |
| 97. | Команд­ные по­движные игры | Разминка в движении. Подвижные игры «Хво­стики» и «День и ночь» |
| 98. | Подвиж­ные игры с мячом | Разминка в движении. Подвижные игры «Вы­шибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом» |
| 99. | Подвиж­ные игры | Разминка в виде са­лок. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов учебного года |

Тематическое планирование уроков

Физическая культура

Класс : 2а

Педагог: Корсаков Иван Иванович

Количество часов: 102 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Виды деятельности (элементы содержания, контроль) |
|
| 1. | Организационно-методические указания | Понятия «шеренга» и «колонна», организационно-методические указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками» |
| 2. | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку» |
| 3. | Техника челночно­го бега | Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пят­нашки», «Салки — дай руку» |
| 4. | Тести­рование челночного бега 3 х 10 м | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3x10м с высокого старта, подвижная игра «Кол­дунчики» |
| 5. | Техника метания мешочка на даль­ность | Разминка с мешочка­ми, техника метания мешочка на даль­ность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики» |
| 6. | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | Разминка с мешоч­ками, тестирование метания мешочка на дальность, подвиж­ная игра «Хвостики» |
| 7. | Упраж­нения на коор­динацию движений | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, метание гимнасти­ческой палки ногой, подвижная игра «Ко­мандные хвостики» |
| 8. | Физиче­ские ка­чества | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, физические качества, метание гимнасти­ческой палки ногой, подвижная игра «Ко­мандные хвостики» |
| 9. | Техника прыжка в длину с разбега | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, по­движная игра «Флаг на башне» |
| 10. | Прыжок в длину с разбега | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, по­движная игра «Флаг на башне» |
| 11. | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | Разминка в движении, прыжок в длину с раз­бега на результат, по­движные игры «Сал­ки» и «Флаг на башне» |
| 12. | Подвиж­ные игры | Разминка в движении, прыжок в длину с раз­бега на результат, по­движные игры по же­ланию учеников |
| 13. | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвиж­ная игра «Бездомный заяц» |
| 14. | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирова­ние наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Без­домный заяц» |
| 15. | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 с | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирова­ние подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы» |
| 16. | Тести­рование прыжка в длину с места | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование прыжка в длину с места, по­движная игра «Волк во рву» |
| 17. | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа со­гнувшись | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование подтяги­вания на низкой пере­кладине из виса лежа согнувшись, подвиж­ная игра «Вышибалы» |
| 18. | Тести­рование виса на время | Разминка у гимнасти­ческой стенки, тести­рование виса на вре­мя, подвижная игра «Ловля обезьян» |
| 19. | Подвиж­ная игра «Кот и мыши» | Разминка у гимнасти­ческой стенки, упраж­нения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши» |
| 20. | Режим дня | Режим дня, разминка с малыми мячами, уп­ражнения в подлеза­нии, подвижная игра «Кот и мыши» |
| 21. | Ловля и броски малого мяча в па­рах | Разминка с малыми мячами, броски и лов­ля малого мяча в па­рах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками» |
| 22. | Подвиж­ная игра «Осада города» | Разминка с мячами в парах, ловля и брос­ки мяча в парах, по­движная игра «Осада города» |
| 23. | Подвиж­ная игра «Осада города» | Разминка с мячами в парах, ловля и брос­ки мяча в парах, по­движная игра «Осада города» |
| 24. | Частота сердечных сокра­щений, способы ее измере­ния | Частота сердечных сокращений и спо­собы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами» |
| 25. | Ведение мяча | Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ноч­ная охота» |
| 26. | Упражне­ния с мя­чом | Дневник самоконтро­ля, разминка с мячами в движении, упраж­нения с мячом, по­движная игра «Ночная охота» |
| 27. | Подвиж­ные игры | Разминка с мячами в движении, упраж­нения с мячом, 1—2 подвижные игры  |
| 28. | Кувырок вперед | Разминка на матах, кувырок вперед, по­движная игра «Удоч­ка» |
| 29. | Кувырок вперед с трех ша­гов | Разминка на матах, кувырок вперед, кувы­рок вперед с трех ша­гов, подвижная игра «Удочка» |
| 30. | Кувырок вперед с разбега | Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок впе­ред с трех шагов, ку­вырок вперед с разбега |
| 31. | Услож­ненные варианты выпол­нения кувырка вперед | Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с раз­бега, усложненные варианты кувырка вперед |
| 32. | Стойка на лопат­ках, мост | Разминка, направ­ленная на сохранение правильной осанки, усложненные вари­анты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки» |
| 33. | Круговая трениров­ка | Разминка, направ­ленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Вол­шебные елочки» |
| 34. | Стойка на голове | Разминка с гимнасти­ческой палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, уп­ражнения на внима­ние на матах |
| 35. | Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке | Разминка с гимна­стическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гим­настической стенке, стойка на голове, по­движная игра «Белочка-защитница» |
| 36. | Различ­ные виды перелезаний | Разминка с массажны­ми мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, по­движная игра «Удоч­ка» |
| 37. | Вис завесом одной и двумя ногами на пере­кладине | Разминка с массажны­ми мячами, различные варианты перелеза­ний вис завесом од­ной и двумя ногами, упражнения на вни­мание |
| 38. | Круговая трениров­ка | Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвиж­ная игра «Удочка» |
| 39. | Прыжки в скакалку | Разминка со скакал­кой, прыжки в скакал­ку, подвижная игра «Горячая линия» |
| 40. | Прыжки в скакалку в движе­нии | Разминка со скакал­кой, прыжки в скакал­ку на месте и в движе­нии, подвижная игра «Горячая линия» |
| 41. | Круговая трениров­ка | Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, по­движная игра «Медве­ди и пчелы» |
| 42. | Вис со­гнувшись, вис про­гнувшись на гимна­стических кольцах | Разминка в движении, техника выполне­ния виса согнувшись и виса прогнувшись на кольцах, подвиж­ная игра «Медведи и пчелы» |
| 43. | Перево­рот назад и вперед на гимна­стических кольцах | Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перево­роты назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель» |
| 44. | Комби­нация на гимна­стических кольцах | Разминка с обручами, комбинация на гим­настических кольцах, техника вращения об­руча, подвижная игра «Шмель» |
| 45. | Вращение обруча | Разминка с обручами, комбинация на гим­настических кольцах, техника вращения об­руча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» |
| 46. | Варианты вращения обруча | Разминка с обручами в движении, вариан­ты вращения обруча, подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове» |
| 47. | Лазанье по канату и круговая трениров­ка | Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвиж­ная игра «Ловишка с мешочком на голо­ве» |
| 48. | Круговая трениров­ка | Разминка с мас­сажными мячами в движении, круговая тренировка, подвиж­ная игра, подведение итогов |
| 49. | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок | Организационно- методические требо­вания, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок |
| 50. | Повороты переступанием на лыжах без палок | Ступающий и сколь­зящий шаг на лыжах без палок, техника по­ворота переступанием на лыжах без палок |
| 51. | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками | Работа рук с лыжны­ми палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных па­лок, так и с ними |
| 52. | Тормо­жение падением на лыжах с палками | Передвижение на лы­жах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падени­ем, подвижная игра «Салки на снегу» |
| 53. | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах | Техника передвижения на лыжах, про­хождение дистанци 1 км на лыжах, по­движная игра «Салки на снегу» |
| 54. | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах |
| 55. | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах | Лыжные ходы, подъем на склон «полуелоч­кой», спуск со склона в основной стойке |
| 56. | Подъем на склон «елочкой» | Лыжные ходы, подъем на склон «полуелоч­кой» и «елочкой», спуск со склона в ос­новной стойке |
| 57. | Передви­жение на лыжах змейкой | Передвижение на лыжах различными хода­ми и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в ос­новной стойке |
| 58. | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»  |
| 59. | Прохо­ждение дистан­ции 1,5 км на лыжах | Прохождение дистан­ции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание |
| 60. | Контроль­ный урок по лыж­ной под­готовке | Ступающий и сколь­зящий лыжный шаг, повороты пересту­панием на лыжах, передвижение на лы­жах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в ос­новной стойке |
| 61. | Круговаятренировка | Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вы­шибалы» |
| 62. | Подвиж­ная игра «Белочка- защитница» | Разминка с обручами, лазанье по гимнасти­ческой стенке, по­движная игра «Белоч­ка-защитница» |
| 63. | Преодо­ление по­лосы препятствий | Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка» |
| 64. | УсложненнаяПолоса препят­ствий | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвиж­ная игра «Совушка» |
| 65. | Прыжок в высоту с прямого разбега | Разминка с гимнасти­ческими скамейками, техника прыжка в вы­соту с прямого раз­бега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны» |
| 66. | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | Разминка с гимнасти­ческими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвиж­ная игра «Бегуны и прыгуны» |
| 67. | Прыжок в высоту спиной вперед | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку» |
| 68. | Контроль­ный урок по прыж­кам в вы­соту | Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку» |
| 69. | Броски и ловля мяча в па­рах | Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мя­чом и защитниками» |
| 70. | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «снизу» | Разминка с мячами в парах, техника брос­ка мяча в баскетболь­ное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мя­чом и защитниками» |
| 71. | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «сверху» | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное коль­цо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы» |
| 72. | Ведение мяча и броски в баскет­больное кольцо | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное коль­цо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с по­следующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки» |
| 73. | Эстафеты с мячом | Разминка в движении с мячом, техника ве­дения мяча, эстафеты с мячом, подвиж­ная игра «Охотники и утки» |
| 74. | Упражне­ния и по­движные игры с мя­чом | Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зай­цы» |
| 75. | Зна­комство с мячами- хопами | Разминка с резиновы­ми кольцами, прыжки на мячах-хопах, по­движная игра «Ло­вишка на хопах» |
| 76. | Прыжки на мячах- хопах | Разминка с резиновы­ми кольцами, прыжки на мячах-хопах, по­движная игра «Ло­вишка на хопах» |
| 77. | Круговаятрениров­ка | Разминка в движении круговая тренировка, подвижная игра «Ло­вишка с мячом и за­щитниками» |
| 78. | Подвиж­ные игры | Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное коль­цо способами «снизу» и «сверху», подвиж­ные игры |
| 79. | Броски мяча через волей­больную сетку | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами» |
| 80. | Броски мяча через волей­больную сетку на точность | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель» |
| 81. | Броски мяча через волей­больную сетку с дальних дистанций | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точ­но в цель» |
| 82. | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вы­шибалы через сетку» |
| 83. | Контроль­ный урок по брос­кам мяча через во­лейболь­ную сетку | Разминка с мячом, контрольные брос­ки мяча через сетку на дальность и точ­ность, подвижная игра «Вышибалы через сетку» |
| 84. | Броски набивно­го мяча от груди и спосо­бом «сни­зу» | Разминка с набивным 1 мячом, техника брос­ка набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель» |
| 85. | Бросок набивного мяча из-за головы на даль­ность | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за голов! подвижная игра «Точно в цель» |
| 86. | Тести­рование виса на время | Разминка с набив­ным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель» |
| 87. | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирова­ние наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точ­но в цель» |
| 88. | Тести­рование прыжка в длину с места | Разминка, направ­ленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, по­движная игра «Собач­ки» |
| 89. | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа со­гнувшись | Разучивание размин­ки, направленной на развитие координа­ции движений, тести­рование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнув­шись, повторение подвижной игры «Со­бачки» |
| 90. | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 с | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъематуловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух»  |
| 91. | Техника метания на точ­ность (разные предметы) | Разминка с мешоч­ками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Зем­ля, вода, воздух» |
| 92. | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | Разминка с мешоч­ками, тестирование метания малого мяча на точность, подвиж­ная игра «Ловишка с мешочком на голо­ве» |
| 93. | Подвиж­ные игры для зала | Разминка с гимна­стическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, вы­бранные учениками |
| 94. | Беговые упражне­ния | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Со­вушка» |
| 95. | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики» |
| 96. | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Бро­сай далеко, собирай быстрее» |
| 97. | Тести­рование метания мешочка (мяча) на даль­ность | Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хво­стики» |
| 98. | Подвиж­ная игра «Хвости­ки» | Беговая разминка, различные вариан­ты подвижной игры «Хвостики», подвиж­ная игра «Совушка» |
| 99. | Подвиж­ная игра «Воро­бьи - во­роны» | Разминка на месте, подвижные игры «Воробьи — вороны» и «Хвостики» |
| 100 | Бег на 1000 м | Разминка, направлен­ная на развитие гиб­кости, бег на 1000 м, подвижная игра «Во­робьи — вороны» |
| 101. | Подвиж­ные игры с мячом | Разминка с помощью учеников, 2—3 по­движные игры, тести­рование |
| 102. | Подвиж­ные игры | Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение ито­гов года |

Тематическое планирование уроков

Физическая культура

Класс : 3а

Педагог: Корсаков Иван Иванович

Количество часов: 102 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Виды деятельности (элементы содержания, контроль) |
|
| 1. | Организационно-методические требования на уроках физической куль­туры | Организационно-методические требования применяемые на уроках физической культуры , строевые упражнения , подвижные игры "Ловишка" и "Колдунчики" |
| 2. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Беговая разминка , тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры " Салки" и "Салки-дайруку"  |
| 3. | Техника челночного бега | Разминка в движении , челночный бег, подвижные игры "Прерванные пятнашки" и "Колдунчики" |
| 4. | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3 х 10 м, по­движная игра «Собачки ногами» |
| 5. | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта | Беговая разминка с ме­шочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, соби­рай быстрее» |
| 6. | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | Беговая разминка с ме­шочками, тестирова­ние метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Кол­дунчики» |
| 7. | Техника паса в фут­боле | Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Со­бачки ногами» |
| 8. | Спортив­ная игра «Футбол» | Разминка в движе­нии, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол» |
| 9. | Техника прыжка в длину с разбега | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол» |
| 10. | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол» |
| 11. | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега | Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, по­движная игра «Команд­ные собачки» |
| 12. | Контроль­ный урок по футболу | Разминка в движении, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол» |
| 13. | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы» |
| 14. | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | Разминка с малыми мя­чами, тестирование на­клона вперед из поло­жения стоя, подвижная игра «Перестрелка» |
| 15. | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирова­ние подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка» |
| 16. | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | Разминка, направлен­ная на развитие гиб­кости, тестирование прыжка в длину с ме­ста, подвижная игра «Волк во рву» |
| 17. | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа со­гнувшись | Прыжковая разминка, тестирование подтяги­вания на низкой пере­кладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву» |
| 18. | Тестиро­вание виса на время | Разминка с гимна­стическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы» |
| 19. | Подвижная игра «Пе­рестрелка» | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Пере­стрелка» |
| 20. | Футболь­ные упраж­нения | Разминка с мячом, фут­больные упражнения, подвижная игра «Пере­стрелка» |
| 21. | Футболь­ные уп­ражнения в парах | Разминка с мячами в па­рах, футбольные упраж­нения в парах, подвиж­ная игра «Пустое место» |
| 22. | Футболь­ные уп­ражнения в парах | Разминка с мячами в па­рах, футбольные упраж­нения в парах, подвиж­ная игра «Пустое место» |
| 23. | Подвижная игра «Осада города» | Разминка с мячом в па­рах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города» |
| 24. | Броски и ловля мяча в парах | Разминка с мячом в па­рах, упражнения с двумя мячами в парах, подвиж­ная игра «Осада города» |
| 25. | Закалива­ние | Закаливание, разминка с мячом,упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «По­движная цель» |
| 26. | Ведение мяча | Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм» |
| 27. | Подвиж­ные игры | Беговая разминка, по­движные игры, итоги четверти |
| 28. | Кувырок вперед | Разминка на матах, кувырок вперед с местаи с трех шагов, подвиж­ная игра «Удочка» |
| 29. | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | Разминка на матах, ку­вырок вперед с места, с разбега, через препят­ствие, подвижная игра «Удочка» |
| 30. | Варианты выполне­ния кувыр­ка вперед | Разминка на матах с ре­зиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игрово упражнение на внимаш |
| 31. | Кувырок назад | Зарядка, кувырок на­зад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле» |
| 32. | Кувырки | Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвиж­ная игра «Мяч в туннеле» |
| 33. | Круговая трениров­ка | Зарядка, круговая тре­нировка, игровое уп­ражнение на внимание |
| 34. | Стойка на голове и руках | Зарядка, стойка на го­лове и руках, подвиж­ная игра «Парашютисты» |
| 35. | Стойка на руках | Разминка с гимнастиче­скими палками, стойка на голове, стойка на ру­ках, подвижная игра «Парашютисты» |
| 36. | Круговая трениров­ка  | Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка |
| 37. | Висы  | Разминка на матах с мячом, висы, по­движная игра «Ловля обезьян» |
| 38. | Лазанье и перелазание по гимна­стической стенке  | Разминка с гимнасти ческими палками, ла нье по гимнастическ стенке, вис завесом одной и двумя ногам подвижная игра «Ло обезьян с мячом» |
| 39. | Прыжки в скакалку | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакал к} подвижная игра «Горя­чая линия» |
| 40. | Прыжки в скакалку в тройках | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия» |
| 41. | Лазанье по канату в три прие­ма | Разминка со скакалка­ми, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен» |
| 42. | Круговая трениров­ка | Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами» |
| 43. | Круговая тренировка | Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами» |
| 44. | Упраж­нения на гимна­стических кольцах | Разминка на ска­мейках, упражнения на гимнастических кольцах, подвижная игра «Салки и мяч» |
| 45. | Круговая трениров­ка | Разминка с резино­выми кольцами, махи и выкрут на гимнасти­ческих кольцах, лазанье по наклонной гимна­стической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове» |
| 46. | Лазанье по наклон­ной гимна­стической скамейке | Разминка в движении, варианты лазанья по на­клонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница» |
| 47. | Вращение обруча | Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса» |
| 48. | Круговая трениров­ка | Разминка с обручами, стойка на голове, стой­ка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса» |
| 49. | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | Организационно-мето- дические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступаю­щий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок |
| 50. | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми | Передвижение на лы­жах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием |
| 51. | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками | Пристегивание креп­лений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них |
| 52. | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | Повороты на лыжах пе­реступанием и прыжком, ступающий и скользя­щий шаг на лыжах с пал­ками и без них |
| 53. | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | Повороты на лыжах пе­реступанием и прыжком, ступающий и скользя­щий шаг на лыжах с пал­ками и без них |
| 54. | Попере­менный двухшажный ход на лыжах | Поворот на лыжах пере­ступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, сту­пающий и скользящий шаг на лыжах |
| 55. | Попере­менный двухшажный ход на лыжах | Поворот на лыжах пере­ступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, сту­пающий и скользящий шаг на лыжах |
| 56. | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах |
| 57. | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах |
| 58. | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах |
| 59. | Подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | Одновременный двухшажный и попере­менный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск в основной стойке на лыжах |
| 60. | Подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | Одновременный двухшажный и попере­менный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск в основной стойке на лыжах |
| 61. | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке |
| 62. | Подъем на склон «елочкой», «полу елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке |
| 63. | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змей­кой», различные вари­анты подъема на склон, спуск со склона в основ­ной стойке |
| 64. | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой» |
| 65. | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты» |
| 66. | Спуск на лыжахсо склона в низкой стойке | Спуск на лыжах в при­седе, подвижная игра«Накаты», передвижение на лыжах различными ходами |
| 67. | Прохо­ждение дистанции 1,5 км на лыжах | Прохождение дистан­ции 1,5 км на лыжах; свободное катание |
| 68. | Контроль­ный урок по лыжной подготовке | Ступающий и скользя­щий шаг как с лыжны­ми палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полу- елочкой»; торможение падением |
| 69. | Эстафеты с мячом | Разминка с мячом. Ве­дение мяча в движении. Эстафеты с мячом |
| 70. | Подвиж­ные игры | Беговая разминка, по­движные игры, подведе­ние итогов четверти |
| 71. | Эстафеты с мячом | Разминка с мячами-хо- пами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами |
| 72. | Преодо­ление по­лосы препятствий | Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка» |
| 73. | Усложненная полоса препят­ствий | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвиж­ная игра «Совушка» |
| 74. | Прыжок в высоту с прямого разбега | Разминка с гимнасти­ческими скамейками, прыжок в высоту с пря­мого разбега, подвиж­ная игра «Вышибалы с кеглями» |
| 75. | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | Разминка с гимнасти­ческими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвиж­ная игра «Бегуны и прыгуны» |
| 76. | Прыжок в высоту спиной вперед | Разминка с переверну­тыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с пря­мого разбега, подвижная игра «Штурм» |
| 77. | Прыжки на мячах- хопах | Разминка в парах с мячами-хопами, прыжки на мячах-хопах, по­движная игра «Ловишка на хопах» |
| 78. | Эстафеты с мячом | Разминка с мячами-хо- пами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами |
| 79. | Подвиж­ные игры | Беговая разминка, по­движные игры, подведе­ние итогов четверти |
| 80. | Броски мяча через волейболь­ную сетку | Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вы­шибалы через сетку» |
| 81. | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвиж­ная игра «Пионербол» |
| 82. | Волейбол как вид спорта | Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волей­больные упражнения, подвижная игра «Пио­нербол» |
| 83. | Подготовка к волейболу | Разминка с мячом, волейбольные упраж­нения, подвижная игра «Пионербол» |
| 84. | Контроль­ный урок по волей­болу | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пио­нербол» |
| 85. | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу»  | Разминка с набивным мячом, бросок набив­ного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», по­движная игра «Точно в цель» |
| 86. | Броски набивного мяча правой и левой рукой | Разминка с набивным мячом, бросок набив­ного мяча правой и левой рукой подвижная игра " точно в цель" |
| 87. | Тестиро­вание виса на время | Разминка с гимнасти­ческими палками, те­стирование виса на вре­мя, подвижная игра «Борьба за мяч» |
| 88. | Тести­рование наклона из положе­ния стоя | Разминка с гимна­стическими палками, спортивная игра «Ганд­бол», тестирование наклона из положения стоя |
| 89. | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | Разминка, направ­ленная на подготовку к прыжкам в длину,тестирование прыжка в длину с места, спор­тивная игра «Гандбол» |
| 90. | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа со­гнувшись | Разминка, направленная на развитие координа­ции движений, тести­рование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол» |
| 91. | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | Разминка, направленная на развитие координа­ции движений, тестиро­вание подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Гандбол» |
| 92. | Знакомство с баскетбо­лом | Разминка с мячом в дви­жении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Бас­кетбол» |
| 93. | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность | Разминка с мячом на ме­сте и в движении, тести­рование метания малого мяча на точность, спор­тивная игра «Баскетбол» |
| 94. | Спортив­ная игра «Баскет­бол» | Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Бас­кетбол» |
| 95. | Беговые упражне­ния | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кол­дунчики» и «Вызов» |
| 96. | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старт | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого стар­та, подвижная игра «Ко­мандные хвостики» |
| 97. | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | Беговая разминка, тести­рование челночного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» |
| 98. | Тестирова­ние мета­ния мешочка (мяча) на даль­ность | Беговая разминка, тести­рование метания мешоч­ка на дальность, подвижная игра «Круго­вая охота» |
| 99. | Спортив­ная игра «Футбол» | Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, спортивная игра «футбол» |
| 100 | Подвижная игра «Флаг на башне» | Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами» |
| 101. | Бег на 1000 м | Разминка, направ­ленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Фут­бол» |
| 102. | Спортив­ные игры | Беговая разминка, спор­тивные игры, подвижная игра «Марш с закрыты­ми глазами» |

Тематическое планирование

Класс : 4а

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п. | Тема урока | Кол-во часов | Виды деятельности (элементы содержания, контроль) |
|
| 1. | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры | 1 | Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ло­вишка» и «Колдунчики» |
| 2. | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 | Беговая разминка, те­стирование бега на 30 м с высокого старта, по­движные игры «Салки» и «Салки — дай руку» |
| 3. | Техника челночного бега | 1 | Разминка в движении, челночный бег, подвиж­ные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдун­чики» |
| 4. | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3 х 10 м, по­движная игра «Собачки ногами» |
| 5. | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта | 1 | Беговая разминка с ме­шочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, соби­рай быстрее» |
| 6. | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 | Беговая разминка с ме­шочками, тестирова­ние метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Кол­дунчики» |
| 7. | Техника паса в фут­боле | 1 | Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Со­бачки ногами» |
| 8. | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 | Разминка в движе­нии, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол» |
| 9. | Техника прыжка в длину с разбега | 1 | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол» |
| 10. | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | 1 | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол» |
| 11. | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега | 1 | Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, по­движная игра «Команд­ные собачки» |
| 12. | Контроль­ный урок по футболу | 1 | Разминка в движении, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол» |
| 13. | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы» |
| 14. | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 | Разминка с малыми мя­чами, тестирование на­клона вперед из поло­жения стоя, подвижная игра «Перестрелка» |
| 15. | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | 1 | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирова­ние подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка» |
| 16. | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 | Разминка, направлен­ная на развитие гиб­кости, тестирование прыжка в длину с ме­ста, подвижная игра «Волк во рву» |
| 17. | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний | 1 | Разминка с гимна­стическими палками, тестирование подтя­гиваний и отжиманий, подвижная игра «Анти­вышибалы» |
| 18. | Тестиро­вание виса на время | 1 | Разминка с гимна­стическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы» |
| 19. | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 | Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки» |
| 20. | Броски мяча в па­рах на точ­ность | 1 | Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки» |
| 21. | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 | Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точ­ность, подвижная игра «Капитаны» |
| 22. | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны | 1 | Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капи­таны» |
| 23. | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 | Разминка с массаж­ными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города» |
| 24. | Броски и ловля мяча | 1 | Разминка с массаж­ными мячами, броски и ловля мяча, подвиж­ная игра «Осада города» |
| 25. | Упражне­ния с мя­чом | 1 | Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм» |
| 26. | Ведение мяча | 1 | Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм» |
| 27. | Подвиж­ные игры | 1 | Беговая разминка, по­движные игры, итоги четверти |
| 28. | Кувырок вперед | 1 | Разминка на матах, кувырок вперед с местаи с трех шагов, подвиж­ная игра «Удочка» |
| 29. | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | 1 | Разминка на матах, ку­вырок вперед с места, с разбега, через препят­ствие, подвижная игра «Удочка» |
| 30. | Зарядка | 1 | Зарядка, техника раз­личных вариантов кувырка вперед, по­движная игра «Мяч в туннеле» |
| 31. | Кувырок назад | 1 | Зарядка, кувырок на­зад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле» |
| 32. | Круговая трениров­ка | 1 | Зарядка, круговая тре­нировка, игровое уп­ражнение на внимание |
| 33. | Стойка на голове и руках | 1 | Зарядка, стойка на го­лове и руках, подвиж­ная игра «Парашюти­сты» |
| 34. | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека | 1 | Гимнастика, ее история и значение в жизни че­ловека, зарядка с гим­настическими палками, стойка на голове и ру­ках, подвижная игра «Парашютисты» |
| 35. | Гимнасти­ческие уп­ражнения | 1 | Разминка на гимна» ческих матах с мяче гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание |
| 36. | Висы | 1 | Разминка на матах с мячом, висы, по­движная игра «Ловля обезьян» |
| 37. | Лазанье по гимна­стической стенке и висы | 1 | Разминка с гимнасти ческими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногам подвижная игра «Ло обезьян с мячом» |
| 38. | Круговая трениров­ка | 1 | Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка |
| 39. | Прыжки в скакалку | 1 | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакал к} подвижная игра «Горя­чая линия» |
| 40. | Прыжки в скакалку в тройках | 1 | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия» |
| 41. | Лазанье по канату в два прие­ма | 1 | Разминка со скакалка­ми, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен» |
| 42. | Круговая трениров­ка | 1 | Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами» |
| 43. | Круговая тренировка | 1 | Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами» |
| 44. | Упраж­нения на гимна­стических кольцах | 1 | Разминка на ска­мейках, упражнения на гимнастических кольцах, подвижная игра «Салки и мяч» |
| 45. | Махи на гимнастичских кольцах | 1 | Разминка с резино­выми кольцами, махи и выкрут на гимна­стических кольцах, подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове» |
| 46. | Круговая трениров­ка | 1 | Разминка с резино­выми кольцами, махи и выкрут на гимнасти­ческих кольцах, лазанье по наклонной гимна­стической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове» |
| 47. | Вращение обруча | 1 | Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса» |
| 48. | Круговая трениров­ка | 1 | Разминка с обручами, стойка на голове, стой­ка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса» |
| 49. | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | 1 | Организационно-мето- дические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступаю­щий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок |
| 50. | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми | 1 | Передвижение на лы­жах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием |
| 51. | Попере­менный и одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 | Попеременный и од­новременный двух- шажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком |
| 52. | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 | Попеременный и од­новременный двух- шажный ход на лыжах, попеременный одно­шажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне |
| 53. | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 | Попеременный и од­новременный двух- шажный ход на лыжах, попеременный одно­шажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне |
| 54. | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 | Лыжные ходы, одно­временный одношаж­ный ход на лыжах, обгон на лыжне |
| 55. | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 | Лыжные ходы, одно­временный одношаж­ный ход на лыжах, обгон на лыжне |
| 56. | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке |
| 57. | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке |
| 58. | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | 1 | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елоч­кой», спуск со склона в основной стойке, тор­можение «плугом» |
| 59. | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | 1 | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елоч­кой», спуск со склона в основной стойке, тор­можение «плугом» |
| 60. | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой» |
| 61. | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой» |
| 62. | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой» |
| 63. | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты» |
| 64. | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты» |
| 65. | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты» |
| 66. | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 | Спуск со склона в низ­кой стойке, подвижная игра на лыжах «Нака­ты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» |
| 67. | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 | Спуск со склона в низ­кой стойке, подвижная игра на лыжах «Нака­ты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» |
| 68. | Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах | 1 | Прохождение дистан­ции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное ка­тание |
| 69. | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», |
| 70. | Полоса препят­ствий | 1 | Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготов­ка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка» |
| 71. | Усложнен­ная полоса препят­ствий | 1 | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготов­ка к опорному прыжку, подвижная игра «Удоч­ка» |
| 72. | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | Разминка с гимнасти­ческими скамейками, прыжок в высоту с пря­мого разбега, подвиж­ная игра «Вышибалы с кеглями» |
| 73. | Прыжок в высоту способом «переша­гивание» | 1 | Разминка со скамейка­ми, прыжок в высоту с прямого разбега, пры­жок в высоту способом «перешагивание», по­движная игра «Выши­балы с ранением» |
| 74. | Физкульт­минутка | 1 | Физкультминутка, раз­минка с включением упражнений из физ­культминуток, прыжок в высоту способом «пе­решагивание», подвиж­ная игра «Вышибалы с ранением» |
| 75. | Зна­комство с опорным прыжком | 1 | Прыжок в высоту спи­ной вперед, прыжок в высоту способом «пе­решагивание», прыжок в высоту спиной впе­ред, опорный прыжок, подвижная игра «Ло- вишка на хопах» |
| 76. | Опорный прыжок | 1 | Разминки с включен­ными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, по­движная игра «Ловиш­ка на хопах» |
| 77. | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку | 1 | Разминка с включен­ными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, по­движная игра |
| 78. | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 | Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вы­шибалы через сетку» |
| 79. | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | 1 | Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвиж­ная игра «Пионербол» |
| 80. | Упражне­ния с мя­чом | 1 | Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол» |
| 81. | Волей­больные упражне­ния | 1 | Разминка с мячом, волейбольные упраж­нения, подвижная игра «Пионербол» |
| 82. | Контроль­ный урок по волей­болу | 1 | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пио­нербол» |
| 83. | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | 1 | Разминка с набивным мячом, бросок набив­ного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», по­движная игра «Точно в цель» |
| 84. | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 | Разминка с набивным мячом, бросок набив­ного мяча правой и левой рукой подвижная игра " точно в цель" |
| 85. | Тестиро­вание виса на время | 1 | Разминка с гимнасти­ческими палками, те­стирование виса на вре­мя, подвижная игра «Борьба за мяч» |
| 86. | Тести­рование наклона из положе­ния стоя | 1 | Разминка с гимна­стическими палками, спортивная игра «Ганд­бол», тестирование наклона из положения стоя |
| 87. | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 | Разминка, направ­ленная на подготовку к прыжкам в длину,тестирование прыжка в длину с места, спор­тивная игра «Гандбол» |
| 88. | Тестиро­вание под­тягиваний и отжимания | 1 | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование подтя­гиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол» |
| 89. | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | 1 | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортив­ная игра «Баскетбол» |
| 90. | Баскет­больные упражне­ния | 1 | Разминка с мячом, баскетбольные упраж­нения, броски мяча в баскетбольное коль­цо, спортивная игра «Баскетбол» |
| 91. | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 | Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точ­ность, спортивная игра «Баскетбол» |
| 92. | Спортив­ная игра «Баскет­бол» | 1 | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» |
| 93. | Беговые упражне­ния | 1 | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Ко­мандные хвостики» |
| 94. | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч» |
| 95. | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 | Беговая разминка, те­стирование челночного бега 3 х Ю м, подвиж­ная игра «Бросай дале­ко, собирай быстрее» |
| 96. | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 | Беговая разминка, те­стирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне» |
| 97. | Футболь­ные уп­ражнения | 1 | Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол» |
| 98. | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 | Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, спортивная игра «футбол» |
| 99. | Бег на 1000 м | 1 | Разминка, направ­ленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Фут­бол» |
| 100 | Спортив­ные игры | 1 | Разминка в движении, спортивные игры, эста­фета с передачей эста­фетной палочки |
| 101. | По­движные и спортив­ные игры | 1 | Разминка в движении, спортивные и подвиж­ные игры, подведение итогов четверти и года |
| 102. | По­движные и спортив­ные игры | 1 | Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года |

**Материально- техническое обеспечение.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Основная литература для учителя**  |  |
|  | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
|  | **Лях В.И., Физическая культура учащихся 1–4 классов. – М.: Просвещение, 2014.** | **Д** |
|  | **Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.** | **К** |
|  | **Рабочая программа по физической культуре**  | **Д** |
|  | **Методические рекомендации по предмету физическая культура 1-4 класс В.И. Лях** | **Д** |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
|  | **Музыкальный центр** | **Д** |
|  | **Аудиозаписи** | **Д** |
| **5.** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
|  | **Козел гимнастический** | **П** |
|  | **Перекладина гимнастическая (пристеночная)** | **П** |
|  | **Стенка гимнастическая** | **П** |
|  | **Скамейка гимнастическая жесткая**  | **П** |
|  | **Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)** | **П** |
|  | **Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные** | **К** |
|  | **Палка гимнастическая** | **К** |
|  | **Скакалка детская** | **К** |
|  | **Мат гимнастический** | **П** |
|  | **Гимнастический подкидной мостик** | **Д** |
|  | **Кегли (пластиковые)** | **К** |
|  | **Обруч пластиковый детский** | **Д** |
|  | **Планка для прыжков в высоту** | **Д** |
|  | **Стойка для прыжков в высоту** | **Д** |
|  | **Конусы разметочные стартовые** | **Д** |
|  | **Лента финишная** |  |
|  | **Рулетка измерительная** | **К** |
|  | **Щит баскетбольный тренировочный** | **Д** |
|  | **Сетка для переноски и хранения мячей** | **П** |
|  | **Сетка волейбольная** | **Д** |
|  | **Аптечка** | **Д** |
|  | **Спортзал**  |  |
|  | **Площадка волейбольная, баскетбольная** |  |
|  | **Площадка футбольная** |  |
|  | **Беговая дорожка** |  |