**1.12. Физическая культура**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 44

**Рабочая программа**

по **физической культуре**

(предмету)

для 1 – 4 классов  
на уровне начальных классов

на 2024/ 2025 учебный год

Составила:

Заместитель директора по УВР

Комолова С. Ю.

г. Иваново

**Пояснительная записка (аннотация)**

Рабочая программа по **«Физической культуре»** ориентирована на учащихся 1-4 классов и разработана на основе следующих документов:

1. ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО).

2. Примерная рабочая программа НОО.

3. Программа УМК «Перспектива».

***Основной целью***предмета физическая культура в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

***Образовательные задачи курса:*** - укрепление здоровья школьников посредством развития фи­зических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; - совершенствование жизненно важных навыков и умений по­ средством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; - формирование общих представлений о физической культуре, её 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.

***Развивающие задачи:*** учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью

***Воспитательные задачи:*** учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга.

Воспитательные задачи каждого урока формируются в соответствии с планируемыми личностными результатами рабочих программ по учебным предметам и модуля «Урочная деятельность» Федеральной программы воспитания на уровне НОО.

4. Рабочая программа по Физической культуре обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством просвещения РФ к использованию (Приказ Министерства просвещения от 20.05.2020 № 254)

Гимназия вправе в течение 3-х лет использовать в образовательной деятельности учебники, приобретенные до вступления в силу приказа от 28.12.2018 № 345.

5. **Электронные учебно-методические материалы**

http://www.infosport.ru Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.

http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9 Методсовет. Методический портал учителя физической культуры

https://spo.1sept.ru/urok/ Сайт "Я иду на урок физкультуры"

//www.fizkult-ura.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkulturavshkole.ru/ Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

https://fizcultura.ucoz.ru/ ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры

http://fizkultura-na5.ru/ На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарнотематическое планирование для всех классов, кроссворды , комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое… http://fizkulturnica.ru/ Материалы, размещенные на этом сайте, предназначены для учителей физической культуры, учеников и их родителей.

http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html Методика развития взрывной силы ног

http://ds31.centerstart.ru/ Рекомендации инструктора по физкультуре

http://www.kazedu.kz/ Комплекс упражнений по физической культуре

http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php Праздник День физкультурника

http://summercamp.ru/ Комплекс упражнений для детей 8-12 лет

http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки

http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp\_88949i15913.html Упражнения для детей с ДЦП. Лечебная физкультура при ДЦП

http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)

http://sport-men.ru/ Обучение игры в баскетбол. Обучение технике финиша. Обучение технике плавания

http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры.

https://www.uchportal.ru/load/100 Учительский портал. Методические разработки по физической культуре

http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskieuprazhneniya/ Гимнастика для детей 3-4 Лет. Полезные Физические Упражнения

http://pedsovet.su/load/98 Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре

https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.) https://easyen.ru/load/fizicheskaja\_kultura/fizkultura/144 Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры

https://uchitelya.com/fizkultura/ Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр. Описания техник и упражнений для их отработки. Планы предметных недель и соревнований https://konspekteka.ru/fizkultura/ Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura\_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре https://www.1urok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/ Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры

http://pculture.ru/uroki/otkritie\_uroki/ Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры

https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды сорта https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy\_sovremennogo\_sporta Виды современного спорта http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы

https://clck.ru/LbZS9 Электронные учебники по физической культуре https://kopilkaurokov.ru/fizkultura Сайт "Копилка уроков": 1-4 классы "Гимнастика". 5 - 9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости"

6. Программой отводится на изучение предмета «Физическая культура» 270 учебных часов, которые распределены по классам следующим образом:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Класс** | **Количество часов** |
| 1 | 1 класс | 66 (2часа в неделю) |
| 2 | 2 класс | 68 (2часа в неделю) |
| 3 | 3 класс | 68 (2часа в неделю) |
| 4 | 4 класс | 68 (2часа в неделю) |
| **Всего** | | **270 часов** |

**Содержание учебного предмета физическая культура**

1. **КЛАСС**

***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей

***Способы самостоятельной деятельности.*** Режим дня и правила его составления и соблюдения

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе

Гимнастика с основами акробатики Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и нале во; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и само- развития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения. По окончании первого года обученияучащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта

К концу обучения в первом классе учащийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

1. **КЛАСС**

***Знания о физической культуре*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физической культуре

***Физическое совершенствование*** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в высоту с прямого разбега Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий

Подвижные игры Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты**

Личностные результаты должны отражать готовность учащихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

*Предметные результаты*

К концу обучения во втором классе учащийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России История появления современного спорта

***Способы самостоятельной деятельности.*** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении Упражнения в лазании по канату в три приёма Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька

Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты**

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

**Метапредметные результаты**

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся: *познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях; - объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям;

*коммуникативные УУД:* - организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; - правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий; - активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта; - делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:* - контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами; - взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

**Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе учащийся научится: - соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической и игровой подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу организма Регулирование физической нагрузки по пуль- су на самостоятельных занятиях физической подготовкой Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию Определение возрастных особенностей физического раз- вития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом Упражнения в танце «Летка-енка»

Лёгкая атлетика Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений Прыжок в высоту с разбега перешагиванием Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование Метание малого мяча на дальность стоя на месте

Подвижные и спортивные игры Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры обще- физической подготовки Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

**Личностные результаты**

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

**Метапредметные результаты**

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся: *познавательные УУД:* - сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности; - выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению; - объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:* - взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога; - использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств; - оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

**Предметные результаты**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

**Система оценки достижения планируемых результатов**

ФГОС НОО задаёт основные требования к образовательным результатам и средствам оценки достижений учащихся.

Система оценки:

* отражает содержание и критерии оценки, формы предъявления результатов оценочной деятельности;
* обеспечивает комплексный подход к оценке результатов освоения программ, позволяющий осуществлять оценку предметных и метапредметных результатов;
* предусматривает оценку динамики учебных достижений учеников;
* обеспечивает возможность получения объективной информации о качестве подготовки учеников в интересах всех участников образовательных отношений;
* ориентирует образовательную деятельность на личностное развитие и воспитание учащихся, достижение планируемых результатов освоения учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей и формирование универсальных учебных действий.

Оценка образовательных достижений учащихся в гимназии осуществляется в соответствии с положением о системе оценивания образовательных достижений учащихся в МБОУ гимназии №44.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс (66 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Тема, раздел курса | Програмное содержание | Форма и содержание обучения. Характеристика деятельности учащихся |
| 1 | **Знания о физической культуре.** (в процессе уроков) | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей | Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):  - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;  - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;  - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними |
| 2. | **Способы самостоятельной деятельности**. (в процессе урока) | Режим дня, правила его составления и соблюдения. | Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):  - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;  - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей) |
| 3 | **Физическое совершенствование (в процессе урока)**  ***Оздоровительная физическая культура*** |  | Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):  - знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;  - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня  Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):  - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;  - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;  - определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;  - разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп) Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):  - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;  - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;  - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);  - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;  - уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;  - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма) |
| 4 | ***Спортивно-оздоровительная физическая культура*.**  **Гимнастика с основами акробатики (15 часов)** | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур  Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки  Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа  Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колон  не по одному с равномерной скоростью Гимнастические  упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;  подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами | Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»  (учебный диалог):  - знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; - знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе  Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  - знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;  - наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;  - разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования  к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)  Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;  - разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);  - разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);  - разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  - наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;  - разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);  - разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);  - разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);  - разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)  Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);  - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;  - обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; - обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;  - обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;  - разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;  - разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. |
|  | ***Лёгкая атлетика (26 часов)*** | Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину  и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега | Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):  - обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);  - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;  - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)  Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):  - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);  - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);  - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;  - обучаются прыжку в длину с места в полной координации Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):  - наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);  - разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);  - разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);  - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);  - разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации |
| 5 | **Подвижные и спортивные игры** (25 часов) | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал):  - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди  играющих;  - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;  - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);  - играют в разученные подвижные игры |
| 6 | **Прикладно -ориентированная физическая культура** (в процессе уроков) | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема, раздел курса | Програмное содержание | Методы и формы обучения. Характеристика деятельности учащихся |
|  | **Знания**  **о физической культуре (2 ч)** | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности | *Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»* (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):  - обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;  - обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;  - приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении  *Тема «Зарождение Олимпийских игр»* (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):  - обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;  - готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся) |
|  | **Способы самостоятельной деятельности (4 ч)** | Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физической культуре | *Тема «Физическое развитие*» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):  - знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);  - наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; - разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);  - обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);  - составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти  *Тема «Физические качества»* (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):  - знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;  - устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека  *Тема «Сила как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);  - разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);  - наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);  - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);  - составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов  *Тема «Быстрота как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы,  от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);  - разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);  - наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;  - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);  - проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов *Тема «Выносливость как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают  выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):  - разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);  - наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;  - обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (работа в парах);  - проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов  *Тема «Гибкость как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);  - разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);  - наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; *Тема «Дневник наблюдений по физической культуре»* (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):  - знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;  - составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);  - проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти |
|  | **Физическое совершенство- вание (62 ч).** *Оздоровитель- ная физическая культура* (*2 ч*) | Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях | *Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):  - знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливаю- щей процедуры;  - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;  - разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):  1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);   1. — обтирание спины (от боков к середине); 2. — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 3. — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)   *Тема «Утренняя зарядка»* (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):  - наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;  - записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;  - разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);  - разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий  *Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»* (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):  - составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания) |
|  | *Спортивно- оздоровитель- ная физическая культура*  Гимнастика с основами акробатики (12часов) | Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении Передвижение  в колонне по одному  с равномерной и изменяющейся скоростью движения Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений  Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках  Танцевальный хороводный шаг, танец галоп | *Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»* (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - разучивают правила поведения на уроках гимнастики  и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;  - выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях  *Тема «Строевые упражнения и команды»* (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):  - обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;  - разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);  - разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде  «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);  - обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!»,  «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);  - обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;  - обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;  - обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»  *Тема «Гимнастическая разминка»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал);  - знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;  - наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;  - записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)  *Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»* (рассказ  и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):  - разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;  - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;  - разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации)  *Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):  - разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;  - обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;  - разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;  - обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;  - обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;  - составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение  *Тема «Танцевальные движения»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;  - разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);  - разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;  - разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);  - разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);  - разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение |
|  | Лёгкая атлетика  20 (часов) | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой  Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа  Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с раз- ной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в высоту с прямого разбега  Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения  Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий | *Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»*  (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  - изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры  *Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»* (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):  - разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:  1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени)  *Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»*  (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):  - разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:  1 — толчком двумя ногами по разметке;   1. — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 2. — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 3. — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 4. — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением   *Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):  *-* наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;  - разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;  - обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;  - обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;  - выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации  *Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):  - наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;  - разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; - разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;  - разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. П.);  - разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;  - разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки  *Тема «Сложно координированные беговые упражнения»*  (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):  - наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:  - выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180);  - выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);  - выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной) |
|  | Подвижные игры (18 часов) | Подвижные игры с техническими  приёмами спортивных игр (баскетбол) | *Тема «Подвижные игры»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):  - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  - разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);  - разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;  - наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения**;** - разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;  - разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении |
|  | *Прикладно- ориентированная физическая культура* (*10 часов*) | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр | *Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»* (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):  - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;  - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);  - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:  1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);   1. — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 2. — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре)   *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема, рахдел курса | Програмное содержание | Форма и методы обучения. Харктеристика деятельности учащихся |
| **1** | **Знания о физической культуре** | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности | *Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»* (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):  - обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;  - обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;  - приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении  *Тема «Зарождение Олимпийских игр»* (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):  - обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;  - готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся) |
| **2** | **Способы самостоятельной деятельности** | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение  Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки  Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год | *Тема «Виды физических упражнений»* (объяснение учителя  с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):  - знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;  - выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;  - выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличи- тельные признаки;  - выполняют соревновательные упражнения и объясняют  их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)  *Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры*  (объяснение и образец учителя, учебный диалог):  - наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;  - разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;  - знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);  - проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе)  *Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»* (объяснение и образец учителя, учебный диалог):  - знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;  - составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;  - измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;  - составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей) |
| **3** | **Физическое совершенствование (68 ч).** *Оздоровительная физическая культура* | Закаливание организма при помощи обливания под душем Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки | *Тема «Закаливание организма»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):  - знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия  на организм человека, укрепления его здоровья;  - разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;  - составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);  - проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения  *Тема «Дыхательная гимнастика»* (объяснение учителя  с использованием иллюстративного материала, видеороликов):  - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют  и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;  - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);   1. - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: - выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2. — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3. — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4. — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса   *Тема «Зрительная гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов)*:* - обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;  - анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;  - разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу) |
| *4* | *Спортивно- оздоровительная физическая культура*  Гимнастика с основами акробатики  (15 часов) | Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении  Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком  Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком Упражнения в пере- движении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равно- мерной скоростью Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька | *Тема «Строевые команды и упражнения»* (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):  - разучивают правила выполнения передвижений в колоне  по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;  - разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:   1. — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2. — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3. — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;   6 разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:   1. — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2. — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»   *Тема «Лазанье по канату»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):  - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;  - разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);  - разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации *Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):  - выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);  - выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);  - выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;  - выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;  - разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком)  *Тема «Передвижения по гимнастической стенке»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): - выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;  - выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;  - наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;  - разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;  - разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;  - выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации  *Тема «Прыжки через скакалку»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):  - наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;  - обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;  - разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;  - наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;  - разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);  - выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад  *Тема «Ритмическая гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):  - знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;  - разучивают упражнения ритмической гимнастки:   1. и п — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и п ;   и п — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и п ; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и п ;   1. и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону; 2. и п — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх;   2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и п ;  5) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;  1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот напра- во; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и п ;   1. и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте   и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и п ;   1. и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;   1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и п ; 3—4 — то же, что 1—2;   1. и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и п.;   и п — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки;  2 — принять и п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и п.;  - составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей)  *Тема «Танцевальные упражнения»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): -повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую  и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);  - выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);  - наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;  - выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:   1. — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2. — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд- книзу;   — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;  4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд- книзу;  - разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением |
| 5 | Лёгкая атлетика (28 часов) | Прыжок в длину  с разбега, способом согнув ноги Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте  Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м | *Тема «Прыжок в длину с разбега»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);  - разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:   1. — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2. — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3. — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4. — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;   - выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации  *Тема «Броски набивного мяча»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;  - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;  - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку  *Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - выполняют упражнения:   1. — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный   бег 4 × 10 м;   1. — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины   на уровни груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;   1. — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 2. — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 3. — ускорение с поворотом направо и налево; 4. — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;   — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г.) |
| 6 | Подвижные  и спортивные игры  (25 часов) | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | *Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):  - разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;  - наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности  их выполнения в условиях игровой деятельности;  - разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола; - играют в разученные подвижные игры *Тема «Спортивные игры»* (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):  - наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;  - разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);   1. — основная стойка баскетболиста; 2. — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3. — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;   - наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;  - разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):   1. — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2. — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;   3— подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;   1. — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 2. — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 3. — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; |
| *7* | *Прикладно-ори- ентированная физическая культура* (*в процессе уроков*) | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | *Рефлексия:* демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование разделов и тем, количество часов** | **Програмное содержание** | **Методы и формы обучения. Характеристика деятельности учащихся.** |
| **1** | **Знания**  **о физической культуре (2 ч)** | Из истории развития физической культуры в России  Развитие национальных видов спорта  в России | Тема «Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):  - обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;  - обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;  - обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам  Тема «Из истории развития национальных видов спорта» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):  - знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе |
| **2** | **Способы самостоятель- ной деятельно- сти (5 ч)** | Физическая подготовка  Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой  Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию  Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий. | Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):  - обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; - обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях  Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):  - обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;  - устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  - выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):  1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останав- ливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;  2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;  3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.  Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности): - обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;  - составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;  - измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;  - ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года  и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;  - обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;  - проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:  1 — проводят тестирование осанки;  2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;  - ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения  Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):  - обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;  - разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):  1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);  2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы) |
| **3** | **Физическое совершенство- вание (95 ч). Оздоровитель- ная физическая культура (2 ч)** | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.  Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры | Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»  (иллюстративный материал, видеоролики): - выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и п — о с 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и п ; 2) и п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и п ; 3) и п — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и п ; 4) и п — о с ; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и п ; 5) и п — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и п ; - выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и п — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и п ; 2) и п — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и п ; 3) и п — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и п ; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и п — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и п; 3 — правая нога вверх; 4 — и п ; - выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и п — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и п — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и п ; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги; 3) и п — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону; 4) и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и п ; 5—8 — то же, но с правой ноги; 5) и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попере- менная работа ног — движения велосипедиста; 6) и п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрёстный бег на месте Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, иллюстра- тивный материал): - разучивают правила закаливания во время купания в есте- ственных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных послед- ствий их нарушения; - обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания |
| **4** | **Спортивно- оздоровитель- ная физическая культура**  **(69 ч) Гимнастика с основами акробатики** | Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических  и акробатических упражнений Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений  Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. | Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): - обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробати- ческих упражнений; - разучивают упражнения акробатической комбинации (при- мерные варианты): Вариант 1 И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнув- шись прыжком перейти в упор присев;  8 — встать и принять основную стойку Вариант 2 И п — основная стойка; 1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;  5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;  6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевер- нуться через голову;  7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коле- нях; 8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группи ровке;  11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и п;  - составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); - разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах)  Тема «Опорной прыжок» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):  - наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);  - описывают технику выполнения опорного прыжка и выделя- ют её сложные элементы (письменное изложение);  - выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:  1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;  2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;  3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)  Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоро- лики):  - знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличи- тельные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;  - знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); - выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);  - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:  1 — подъём в упор с прыжка;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках  Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):  - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;  - разучивают движения танца, стоя на месте:  1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;  3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;  - выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:  1—4 — небольшие подскоки на месте;5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону; |
| **5** | **Лёгкая атлетика** | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений  Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания  Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование  Метание малого мяча на дальность стоя на месте | Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  - обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлети- ческих упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреж- дения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);  - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой  Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоро- лики):  - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);  - выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:  1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;  2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении;  5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;  - выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации  Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;  - выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;  - выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;  - выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;  - выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции. Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):  - наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;  - разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:  1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия;  3 — сохранение равновесия после броска;  - выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации |
| **6** | **Подвижные**  **и спортивные игры** | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры общефизической подготовки Волейбол: нижняя  боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выпол- нение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности | Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  - обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;  - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми  Тема «Подвижные игры общефизической подготовки» (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):  - разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;  - совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;  - самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры Тема «Технические действия игры волейбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;  - выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:  1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);  2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;  - выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;  - наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности  их выполнения;  - выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;  2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;  3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волей- больную сетку;  - выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности  Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;  - выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:  1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;  2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);  3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;  - выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности |
| **7** | **Прикладно-**  **ориентированная физическая**  **культура (24 ч)** | Упражнения физической подготовки на развитие основных  физических качеств  Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС (66 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| «Знания о физической культуре»(1час) | | | | | |
| № п/п урока | Тема  ( с указанием тем каждого урока) | Тип урока | Организационная форма урока | Сроки выполнения | |
| План | Факт |
| 1. | Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Как будем тренироваться.. . | Организация деятельности | Беседа |  |  |
| Легкая атлетика. Тема: «Ходьба и бег 6 часов). | | | | | |
| 2 | Подвижные игры с бегом и ходьбой. Строевые упражнения. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 3 | . Подвижные игры с бегом и ходьбой. Строевые упражнения. | Закрепления знаний и умений | Практическая работа |  |  |
| 4  . | Подвижные игры с бегом и ходьбой. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 5 | Подвижные игры. Бег с максимальной скоростью с высокого старта. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 6 | Подвижные игры с чередованием с ходьбой. Эстафеты. | Закрепление знаний и умений | Практическая работа |  |  |
| 7 | Подвижные игры с преодолением препятствий. | Закрепление знаний | Практическая работа |  |  |
| .Тема: Прыжки (4 часа) | | | | | |
| 8 | Инструктаж по ТБ при прыжках. Подвижные игры с прыжками в длину | Изучение нового материала | Беседа Практическая работа |  |  |
| 9 | Подвижные игры с прыжками с преодолением препятствий. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 10 | Подвижные игры с прыжками в длину с места | контроль | Практическая работа |  |  |
| 11 | Подвижные игры со скакалкой. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| Тема: «Метание мяча»(2 часа) | | | | | |
| 12 | Игры с малым мячом. | Изучение нового материала |  |  |  |
| 13 | Игры на метание малого мяча в цель. | Закрепление |  |  |  |
| Раздел – «Подвижные игры»(5 часов) | | | | | |
| 14 | Правила в игре, их значение | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 15 | Игра «К своим флажкам». Правила поведения и безопасность. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 16 | Игры «Лиса и куры», «Два мороза». | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 17 | Эстафета. Игра «Метко в цель». | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 18 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| *Раздел – Гимнастика. Тема: Строевые упражнения (5 часов)* | | | | | |
| 19 | Инструктаж по ТБ при занятиях на уроках гимнастики. Игра «Становись - разойдись». | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 20 | Размыкание в шеренге и колонне на месте. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 21 | Повороты на месте налево и направо.  ОРУ с гимнастическими палками. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 22 | Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 23 | Упоры, виды упоров. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| Тема: Акробатика (5 часов) | | | | | |
| 24 | Группировка, из положения, лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 25 | Разновидности перекатов. Подвижная игра «Удочка». | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 26 | Техника выполнения кувырка вперед. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 27 | Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Иголка и нитка». | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 28 | Стойка на лопатках. Гимнастический мост. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| Тема: Прикладные упражнения (5 часов) | | | | | |
| 29 | Опорный прыжок, лазание и перелезание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Отга­дай, чей голос». | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 30 | Передвижение по гимнастической скамейке | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 31 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Игра «Совушка». | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 32 | Подвижная игра «Посадка картофеля». Эстафеты. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 33 | Акробатические комбинации. Подвижная игра «Охотники и утки». | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| Раздел – «Подвижные игры с элементами баскетбола» (14 часов) | | | | | |
| 34 | Инструктаж Т\Б. Бросок и ловля мяча на месте.  Игра «Бросай, поймай» | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 35 | Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай» | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 36 | Ловля мяча на месте в парах. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 37 | Бросок мяча снизу в щит. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 38 | Игра «Метко в цель». | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 39 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 40 | Ловля мяча на месте и в движении. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 41 | Ведение мяча на месте. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 42 | Ведение мяча шагом. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 43 | Ведение мяча в медленном беге. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 44 | Ведение мяча в движении. | Контроль | Практическая работа |  |  |
| 45 | Ведение мяча в парах. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 46 | Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча | Контроль |  |  |  |
| 47 | Игра «Мяч по кругу». | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| Знания о физической культуре (1 час) | | | | | |
| 48 | Влияние физических упражнений на здоровье человека. | Изучение нового материала | Беседа |  |  |
| Раздел - Подвижные игры (6 часов) | | | | | |
| 49 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 50 | Игра «Третий лишний». | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 51 | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 52 | . Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 53 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 54 | Эстафеты с обручем.  Игра «Караси и щука» | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| Раздел - Легкая атлетика. Тема: Бег (5 часов) | | | | | |
| 55 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег по размеченным участкам дорожки. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 56 | Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| 57 | Эстафеты с бегом на скорость. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 58 | Челночный бег 3×10 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 59 | Равномерный, медленный бег до 3 мин. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| Тема: Прыжки (3 часа). | | | | | |
| 60 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| 61 | Игры с прыжками с использованием скакалки. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 62 | Тестирование подтягивание на низкой перекладине. | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| Тема: Метания (4 часа) | | | | | |
| 63 | Метание малого мяча с места на дальность. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 64 | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 65 | Эстафеты с мячами. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 66 | Подвижные игры на свежем воздухе | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |

**2 КЛАСС (68 ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«Знания о физической культуре»(1час)** | | | | | |
| **№ п/п урока** | **Тема**  **( с указанием тем каждого урока)** | **Тип урока** | **Организационная форма урока** | **Сроки выполнения** | |
| **План** | **Факт** |
| **1** | Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Значение разминки. | Организация деятельности | **Беседа** |  |  |
| **Легкая атлетика. Тема: «Ходьба и бег» (6 часов).** | | | | | |
| 2 | Ходьба и бег. п\и «Кто быстрей». | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 3 | Т. Ф\ К как система разнообразных форм занятий физическими упр по укреплению здоровья. Ходьба и бег. Высокий старт. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 4 | Ходьба с изменением длины шага Бег с высокого старта. Челночный бег 3х10 | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| 5 | Т .Характеристика физического качества «быстрота». Бег с максимальной скоростью с высокого старта. Бег 30 метров | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| 6 | Бег в чередовании с ходьбой. | Закрепления знаний и умений | Практическая работа |  |  |
| 7 | Бег на выносливость 6 минутный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| **Тема: Прыжки (3 часа)** | | | | | |
| 8 | Инструктаж по ТБ при прыжках. Прыжок в длину - разбег | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 9 | Прыжки в длину - отталкивание | Закрепление | Практическая работа |  |  | |
| 10 | Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Контроль | Контрольная работа |  |  | |
| **Тема: «Метание мяча» (3 часа)** | | | | | |
| 11 | Инструктаж т\б в метании мяча. Метание мяча с места. Подготовка к сдачи норм ГТО. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 12 | Метание мяча с шага. Игра «Кто дальше бросит» | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 13 | Метание малого мяча в цель. П\ игра «Метко в цель». Тест - подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Контроль | Контрольная работа |  |  | |
| **Раздел – «Подвижные игры» (3 часа)** | | | | | |
| 14 | Инструктаж Т\Б на занятии подвижными играми. Т. История развития физической культуры и первых соревнований. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 15 | Подвижная игра в Снайпер – бросок мяча 2-мя руками из-за головы.  Тест на гибкость. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Контроль | Контрольная работа |  |  | |
| 16 | Подвижная игра « Снайпер» – развивать глазомер в точном попадании в цель. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| **Раздел – Гимнастика. Строевые упражнения (5 часов)** | | | | | |
| 17 | Инструктаж по ТБ при занятиях на уроках гимнастики. Игра «Класс быстро по местам. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 18 | Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 19 | Повороты кругом стоя и при ходьбе.  ОРУ с гимнастическими палками. | Закрепление | Практическая работа |  |  | |
| 20 | Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. | Закрепление | Практическая работа |  |  | |
| 21 | Перестроение из одной шеренге в три, четыре уступом, ОРУ | контроль | Контрольная работа |  |  | |
| **Тема: Акробатика (6 часов)** | | | | | |
| 22 | Группировка, из положения, лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 23 | Т. Характеристика физич. качеств гибкости и равновесия. Кувырок вперёд из упора присев. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 24 | Техника выполнения кувырка вперёд из упора присев. | контроль | Контрольная работа |  |  | |
| 25 | Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Воробьи вороны. | Закрепление | Практическая работа |  |  | |
| 26 | Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги Гимнастический мост. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 27 | Акробатические комбинации. Подвижная игра «Запомни движение». | контроль | Контрольная работа |  |  | |
| **Тема: Прикладные упражнения (5 часов)** | | | | | |
| 28 | Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Дедушка Мазай. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 29 | Передвижение по гимнастической скамейке Прыжки через скакалку | Закрепление | Практическая работа |  |  | |
| 30 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Игра «Дорожки». | контроль | Контрольная работа |  |  | |
| 31 | Т .Характеристика физ. качества сила Подтягивание в висе на  перекладине – мальчики, подтягивание в висе лёжа девочки . П\игра У медведя во бору. | Обобщение и систематизация знаний. | Практическая работа |  |  | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр ( 16 часов).** | | | | | |
| 32 | Т.Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | Теория | Практическая работа |  |  | |
| 33 | Инструктаж Т\Б на занятии п\играми с элементами баскетбола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 34 | Т. История появлений упражнений с мячом . Подбрасывание и ловля мяча на месте П\игра «Салки и мяч». | Закрепление | Практическая работа |  |  | |
| 35 | Удары мячом о пол и ловля его одной рукой.  П/игра. Стоп (Мяч от стены). | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 36 | Составление режима дня . Передача и ловля мяча в парах. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 37 | Ведение мяча на месте. Ловля мяча отскочившего от пола. Игра «Бросай поймай». | Контроль | Контрольная работа |  |  | |
| 38 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 39 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 40 | Основная стойка и передвижение баскетболиста  Ведение мяча на месте. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 41 | Ведение мяча шагом .Броски в цель(кольцо, щит, мишень) П\игра Передай другому | Закрепление | Практическая работа |  |  | |
| 42 | Ведение мяча в медленном бег. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)Эстафеты с мячом. | Закрепление | Практическая работа |  |  | |
| 43 | Т.Выполнение простейших закаливающих процедур. Ведение мяча правой .левой рукой шагом Броски мяча в цель.. | Контроль | Контрольная работа |  |  | |
| 44 | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.  П\игра Мяч водящему | Изучение нового материал | Практическая работа |  |  | |
| 45 | Эстафеты с элементами ловли, передачи и ловли мяча двумя руками. п\и Мяч в корзину. | Закрепление | Практическая работа |  |  | |
| 46 | Передача и ловля мяча двумя руками в парах Игра «Мяч по кругу». | Закрепление | Практическая работа |  |  | |
| 47 | Передача и ловля мяча в парах Эстафеты с мячом. | Контроль | Контрольная работа |  |  | |
| **Раздел - Подвижные игры (5 часов)** | | | | | |
| 48 | Организация и проведение подвижных игр Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». | Закрепление | Практическая работа |  |  | |
| 49 | Игра «Попади в обруч. Мяч соседу». | Закрепление | Практическая работа |  |  | |
| 50 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Невод». | Закрепление | Практическая работа |  |  | |
| 51 | Эстафеты с обручем.  Игра «Прокати быстрее мяч» | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  | |
| 52 | Игра Пустое место Утки охотники. | Обобщение и систематизация знаний. | Практическая работа |  |  | |
| **Раздел - Легкая атлетика. Тема: Бег (7 часов)** | | | | | |
| 53 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 54 | Высокий старт бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Контроль | Контрольная работа |  |  | |
| 55 | Высокий старт в беге на короткие дистанции. П\игра Шишки –жёлуди –орехи. | Закрепление | Практическая работа |  |  | |
| 56 | Челночный бег 3×10 м. Подвижная игра «Вызов номеров» | Контроль | Контрольная работа |  |  | |
| 57 | Равномерный, медленный бег до 5 мин.  Т. Что такое физическое развитие? Подготовка к сдачи норм ГТО. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 58 | Бег на средние дистанции до 1500 м П/игра Салки с выручкой. | Закрепление | Практическая работа |  |  | |
| 59 | Бег на длинные дистанции Тест 6 минут Игра на внимание. Подготовка к сдачи норм ГТО. | Контроль | Контрольная работа |  |  | |
| **Тема: Прыжки (3 часа).** | | | | | |
| 60 | Т\Б в прыжках длину Подвижная игра «Волк во рву» | Изучение нового материала. | **Практическая работа** |  |  | |
| 61 | Игры с прыжками с использованием скакалки Тест прыжка в длину с места. Подготовка к сдачи норм ГТО. | Контроль | Контрольная работа |  |  | |
| 62 | Многоскоки с ноги на ногу. П\игра Верёвочка под ногами | Закрепление | Практическая работа |  |  | |
| **Тема: Метания (3 часа)** | | | | | |
| 63 | Т\Б в метании малого мяча Метание малого мяча с места в вертикальную цель. | Закрепление | Практическая работа |  |  | |
| 64 | Метание малого мяча в цель. .П\игра Метко в цель. | Контроль | Контрольная работа |  |  | |
| 65 | Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдачи норм ГТО. Эстафеты с мячами.  Тест на гибкость. | Контроль | Контрольная работа |  |  | |
| **Подвижные игры (3 часа)** | | | | | |
| 66 | Правила в игре, их значение. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  | |
| 67 | Игра «К своим флажкам».  Правила поведения и безопасность. | Изучение нового материала. | Практическая работа |  |  | |
| 68 | Подвижные игры на свежем воздухе. | Обобщение и систематизация | Практическая работа |  |  | |

**3 КЛАСС (68 ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«Знания о физической культуре»(1час)** | | | | | |
| **№ п/п урока** | **Тема**  **( с указанием тем каждого урока)** | **Тип урока** | **Организационная форма урока** | **Сроки выполнения** | |
| **План** | **Факт** |
| **1** | Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Значение разминки. | Организация деятельности | Беседа |  |  |
| **Легкая атлетика. Тема: «Ходьба и бег»(3 часов).** | | | | | |
| **2** | Ходьба и бег. Строевые упражнения. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| **3** | Ходьба и бег. | Закрепления знаний и умений | Практическая работа |  |  |
| **4** | Ходьба и бег. Тестирование  «Бег 30 м» | Обобщение и систематизация знаний | Контрольная работа |  |  |
| **Тема: Прыжки (2 часа)** | | | | | |
| 5 | Инструктаж по ТБ при прыжках. Прыжок в длину с разбега и с места.Тестирование «Прыжок в длину с места» Подготовка к сдачи нормативов ГТО. | Изучение нового материала  Контроль | Контрольная работа |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| **Тема: «Метание мяча»(2 часа)** | | | | | |
| 7 | Упражнения с малым мячом. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность.  Тестирование «Метание мяча в цель» | Закрепление знаний | Контрольная работа |  |  |
| **Раздел – «бег на средние и длинные дистанции»(7 часов)** | | | | | |
| 9 | Бег с максимальной скоростью с высокого старта.  Тестирование «Бег 60 м» Подготовка к сдачи нормативов ГТО. | Изучение нового материала  контроль | Контрольная работа |  |  |
| 10 | Бег с максимальной скоростью в чередовании с ходьбой. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 11 | Бег с преодолением препятствий. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 12 | Бег и ходьба. Тестирование «Челночный бег 3х10 м» | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| 13 | Бег на короткие  дистанции на развитие скорости. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 14 | Бег на средние дистанции на развитие скоростно выносливости. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 15 | Бег на длинные дистанции на развитие выносливости. Тест 6 минут. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| **Раздел – «Подвижные игры» (3 часа)** | | | | | |
| 16 | Теория. Развитие физической культуры у народов Древней Руси. Подвижные игры. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 17 | Подвижные игры Развитие скоростно – силовых способностей | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 18 | Подвижные игры Т. Разновидности физических упражнений | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| **Раздел – «Подвижные игры с элементами баскетбола» (16 часов)** | | | | | |
| 19 | Ловля и передача мяча в движении. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча в движении в парах. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча в движении. Бросок в цель.  Зачет. Ловля и передача мяча на месте. | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| 22 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 23 | Ведение на месте. Бросок двумя руками от груди. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 24 | Ведение на месте и в движении. Бросок двумя руками от груди. -зачёт | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| 25 | Ловля и передача мяча Ведение мяча на месте и в движении. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 26 | Ловля и передача мяча. Ведения мяча на месте и в движении. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 27 | Ловля и передача мяча. Ведения мяча на месте и в движении. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 28 | Ведение мяча с изменением направления движения. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 29 | Закаливание, способы закаливания организма Зачет. Ведение мяча . | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| 30 | Ведение мяча с изменением направления движения. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 31 | Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.  Тест. Подтягивание. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| 32 | Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам Т. Правила игры в баскетбол.. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 33 | Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 34 | Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| **Раздел – Гимнастика. Тема: Строевые упражнения. Лазание. (5 часов)** | | | | | |
| 35 | Инструктаж по ТБ при занятиях на уроках гимнастики. Игра «Становись - разойдись». | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 36 | Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимн. скакалками. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 37 | Зачет. Повороты на месте налево и направо.  Акробатическая комбинация. | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| 38 | Т. Правила личной гигиены в зимнее время. Лазание и перелезание. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 39 | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствия | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| **Тема: Акробатика (5 часов)** | | | | | |
| 40 | Упражнения в висе, в упоре. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 41 | Акробатические упражнения. Зачет. Прыжки через скакалку. | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| 42 | Техника выполнения кувырка вперед назад | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 43 | Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад. Подвижная игра «Иголка и нитка». | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 44 | Стойка на лопатках. Гимнастический мост.  Зачет Кувырок вперед и назад. | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| **Тема: Прикладные упражнения (5 часов)** | | | | | |
| 45 | Опорный прыжок. Подвижная игра «Отга­дай, чей голос». | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 46 | Передвижение по гимнастической скамейке | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 47 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.  Тест. Отжимание. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| 48 | Подвижная игра «Посадка картофеля». Эстафеты. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 49 | Акробатические комбинации. Подвижная игра «Охотники и утки». | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| **Раздел - Подвижные игры (6 часов)** | | | | | |
| 50 | Т. Организация и проведение подвижных игр. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 51 | Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» с мячом. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 52 | Развитие скоростных качеств. Игра «Белые медведи». Эстафеты. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 53 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 54 | Игра «Мяч соседу». Эстафеты с мячом. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 55 | Эстафеты с обручем.  Игра «Караси и щука» | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| **Раздел - Легкая атлетика. Тема: Бег (5 часов)** | | | | | |
| 56 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег по размеченным участкам дорожки. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 57 | Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| 58 | Эстафеты с бегом на скорость. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 59 | Челночный бег 3×10 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| 60 | Равномерный, медленный бег до 3 мин. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| **Тема: Прыжки (3 часа).** | | | | | |
| 61 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| 62 | Игры с прыжками с использованием скакалки. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 63 | Тестирование подтягивание на низкой перекладине. | Контроль | Контрольная работа |  |  |
| **Тема: Метания (5 часа)** | | | | | |
| 64 | Метание малого мяча с места на дальность. | Закрепление | Практическая работа |  |  |
| 65 | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 66 | Эстафеты с мячами. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 67 | Эстафеты с мячами. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |
| 68 | Подвижные игры на свежем воздухе. | Обобщение и систематизация знаний | Практическая работа |  |  |

**4 КЛАСС (68 ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | |
| **№ п/п урока** | **Тема**  **( с указанием тем каждого урока)** | **Тип урока** | **Организационная форма урока** | **Сроки выполнения** | |
| **План** | **Факт** |
| **1** | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | Вводный | Беседа |  |  |
| **2** | Разновидности ходьбы и бега. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| **3** | Разновидности ходьбы и бега. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| **4** | Бег на скорость 30м. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 5 | **Бег на скорость 30м.** | Учетный | Контрольная работа |  |  |
| 6 | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | Обучение | Практическая работа |  |  |
| 7 | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 8 | **Прыжок в длину способом согнув ноги**.  **Подготовка в ГТО** | Учетный | Контрольная работа |  |  |
| 9 | Метание теннисного мяча на дальность | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 10 | Метание теннисного мяча на дальность | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 часов)** | | | | | |
| 11 | Равномерный бег 5 мин.  **Бег 60 м. Подготовка к ГТО** | Учетный | Контрольная работа |  |  |
| 12 | Равномерный бег 6 минут. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 13 | Равномерный бег 7 мин.  **Челночный бег 3х10 м** | Учетный | Контрольная работа |  |  |
| 14 | Равномерный бег 8 мин. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 15 | Равномерный бег 8 мин.  **Подтягивание Подготовка к ГТО** | Учетный | Контрольная работа |  |  |
| 16 | Равномерный бег 9 мин. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 17 | Равномерный бег 10 мин | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 18 | Равномерный бег 10 мин | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| **Гимнастика (12 часов)** | | | | | |
| 19 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Строевые упражнения. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 20 | Техника акробатических упражнений. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 21 | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | Учетный | Контрольная работа |  |  |
| 22 | Ходьба по бревну на носках. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 23 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 24 | Висы и упоры (оценка техники). | Учетный | Контрольная работа |  |  |
| 25 | Подтягивание в висе (на результат). **Подготовка к ГТО** | Учетный | Контрольная работа |  |  |
| 26 | Опорный прыжок на горку матов. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 27 | Опорный прыжок на горку матов. | Учетный | Контрольная работа |  |  |
| 28 | Прыжки через скакалку. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 29 | Прыжки через скакалку. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 30 | Прыжки через скакалку. | Учетный | Контрольная работа |  |  |
| Подвижные игры (4 часа) | | | | | |
| 31 | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 32 | Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | Игровой | Практическая работа |  |  |
| 33 | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» | Игровой | Практическая работа |  |  |
| 34 | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». | Игровой | Практическая работа |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (15 часов)** | | | | | |
| 35 | Инструктаж по ТБ на уроке. Передача двумя руками от груди. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 36 | Передача двумя руками от груди. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 37 | Передача мяча сверху из-за головы. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 38 | Ловля и передача мяча. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 39 | Ведение мяча. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 40 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 41 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 42 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Соревновательный | Практическая работа |  |  |
| 43 | Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». | Соревновательный | Практическая работа |  |  |
| 44 | Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». | Игровой | Практическая работа |  |  |
| 45 | Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». | Игровой | Практическая работа |  |  |
| 46 | Игра «Перестрелка». Эстафета. | Соревновательный | Практическая работа |  |  |
| 47 | Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». | Соревновательный | Практическая работа |  |  |
| 48 | Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». | Игровой | Практическая работа |  |  |
| 49 | Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол» | Соревновательный | Практическая работа |  |  |
| **Подвижные игры (3 часа)** | | | | | |
| 50 | Игры: «Пустое место», «Невод». | Игровой | Практическая работа |  |  |
| 51 | Игры: «По местам», «Перестрелка». | Игровой | Практическая работа |  |  |
| 52 | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | Игровой | Практическая работа |  |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | |
| 53 | Виды ходьбы и бега. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 54 | Спринтерский бег. | Соревновательный | Практическая работа |  |  |
| 55 | Бег на результат 30 м. | Учетный | Контрольная работа |  |  |
| 56 | Техника прыжков. | Изучение нового материала | Практическая работа |  |  |
| 57 | Прыжок в длину с места.  **Подготовка к ГТО** | Учетный | Практическая работа |  |  |
| 58 | Метание теннисного мяча на дальность. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 59 | Метание теннисного мяча на дальность.  **Подготовка к ГТО** | Учетный | Контрольная работа |  |  |
| 60 | Эстафеты с мячом. | Соревновательный | Практическая работа |  |  |
| 61 | Тест-подтягивание на перекладине.  **Подготовка к ГТО** | Учетный | Контрольная работа |  |  |
| 62 | Эстафеты с бегом на скорость. | Соревновательный | Практическая работа |  |  |
| **Кроссовая подготовка (6 часов)** | | | | | |
| 63 | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 64 | Равномерный бег 6 мин. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 65 | Равномерный бег 7 мин | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 66 | Равномерный бег 8 мин. | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 67 | Равномерный бег 9 мин | Комплексный | Практическая работа |  |  |
| 68 | Тест - 6 минутный бег. **Подготовка к ГТО** | Учетный | Контрольная работа |  |  |