Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Ревякинская средняя школа»

Ясногорского района Тульской области



**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**1 - 4 классы**

Учитель: Кузина Наталья Вячеславовна

2020 - 2021 учебный год

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, на основе примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха.

Физическая культура — это обязательный учеб­ный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздо­ровительными мероприятиями в режиме учебно­го дня, внеклассной работой по физической культуре и физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую под­готовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяю­щая урочные, внеурочные формы занятий физиче­скими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель обучения** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие творческой самостоятельности посредством двигательной деятельности и ор­ганизации активного отдыха.

***Задачи обучения:***

• укрепление здоровья, улучшение осанки, про­филактика плоскостопия, содействие

гармо­ничному физическому, нравственному и со­циальному развитию, успешному

обучению;

* формирование первоначальных умений само­регуляции средствами физической культуры;
* обучение методике движений;
* развитие координационных (точность воспро­изведения и дифференцирование простран­ственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точ­ность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способно­стей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к опре­деленным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброже­лательного отношения к товарищам, честно­сти, отзывчивости, смелости во время выпол­нения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представ­ление, память, мышление и др.) в ходе двига­тельной деятельности.

Согласно ФГОС и учебному плану МОУ «Ревякинская средняя школа» на изучение предмета «Физическая культура» выделяется 405 часов:

- в 1 классе 99 часов (3 ч в неделю, 33 учебные недели);

- во 2 классе 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели);

- в 3 классе 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели);

- в 4 классе 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального го­сударственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предмет­ных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Ро­дину, российский народ и историю

России, осознание этнической и национальной при­надлежности;

* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
* развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной

отзывчи­вости, сопереживания чувствам других людей;

* проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении

поставленных целей;

* активное включение в общение и взаимодействие со сверст­никами на принципах

уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

* развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях,

умение управлять своими эмоциями, не создавать конфликты и находить выходы

из спорных ситуаций;

* развитие самостоятельности и личной ответ­ственности за свои поступки на основе

пред­ставлений о нравственных нормах, социаль­ной справедливости и свободе;

* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего

языка и общих интересов;

* формирование установки на безопасный, здо­ровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохра­нять цели и задачи учебной деятельности, по­иска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контро­лировать и оценивать учебные действия в со­ответствии с поставленной задачей и усло­виями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения резуль­тата;
* определение общей цели и путей ее дости­жения; умение договариваться о распреде­лении функций и ролей в совместной дея­тельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оце­нивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать кон­фликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
* овладение начальными сведениями о сущ­ности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпред­метными понятиями, отражающими сущест­венные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представ­лений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитив­ном влиянии на развитие человека (физи­ческое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здо­ровье как факторах успешной учебы и социа­лизации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегаюшую жизнедеятельность (оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);

• формирование навыка систематического на­блюдения за своим физическим состоянием,

величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и

др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота,

выносливость, коор­динация движений, гибкость).

**Планируемые результаты освоения учебной программы**

**по курсу «Физическая культура» к концу 1-го года обучения**

Раздел «Знания о физической культуре»

**Учащиеся узнают:**

- что такое коорди­нация движений;

- что такое дистанция;

- что такое личная гигиена человека;

- что такое гимнастика, где появилась и почему так названа;

- что такое осанка;

- как возникли физическая культура и спорт.

**Ученики получат:**

**-** пер­воначальные сведения об Олимпийских играх — ко­гда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура;

**-** представ­ление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений;

**-** перво­начальные сведения о внутренних органах челове­ка и его скелете.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»

**Ученики научатся:**

**-** строиться в шеренгу и колонну;

**-** размыкать­ся на руки в стороны;

**-** перестраиваться разведени­ем в две колонны;

**-** выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно»,

«по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом

марш», «шагом марш», «бегом марш»;

**-** выполнять разминку, направ­ленную на развитие координации движений;

**-** запо­минать короткие временные отрезки;

**-** подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;

**-** выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки;

**-** выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках,

стойку на голове;

**-** ла­зать и перелезать по гимнастической стенке;

**-** лазать по канату;

**-** выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение

обруча; вис уг­лом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на

гимнастических кольцах.

Раздел «Легкая атлетика»

**Ученики научатся**:

- технике высокого старта;

- пробегать на скорость дистанцию 30 м;

- выполнять челночный бег 3[[1]](#footnote-1) 10 м; беговую раз­минку; метание как на дальность, так

и на точность; технике прыжка в длину с места;

- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной

вперед;

- бегать различные варианты эстафет;

- выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Раздел Лыжная подготовка.

**Ученики научатся**:

- пере­носить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;

- выполнять ступающий и скользящий шаг как с пал­ками, так и без, вороты переступанием как с пал­ками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением;

- проходить дистанцию 1,5 км;

- кататься на лыжах «змейкой».

Раздел «Подвижные игры» **Ученики научатся**:

- играть в по­движные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш- ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота»,, «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воро­бушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегу­ны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотни­ки и утки», «Антивышибалы», «Забросай протинш мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель»^ «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное дви-' жение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мя­чом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски м в парах, ведение мяча правой и левой рукой, брос" мяча через волейбольную сетку.

**Планируемые результаты освоения учебной программы**

**по курсу «Физическая культура» к концу 2-го года обучения**

Раздел «Знания о физической культуре»

**Учащиеся научатся:**

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке

физкультуры;

- рассказывать, что такое физи­ческие качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердеч­ных сокращений и как ее измерять, как ока­зывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.

Раздел «Гимнастика с элементами акроба­тики»

**Учащиеся научатся:**

- строиться в шеренгу и колонну;

- вы­полнять наклон вперед из положения стоя;

- подъем туловища за 30 с на скорость;

- подтя­гиваться из виса лежа согнувшись, выпол­нять вис на время, вис согнувшись и вис прогнув­шись на гимнастических кольцах, вис с завесом одной и двумя ногами на пе­рекладине;

- выпол­нять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове;

- выполнять переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча;

- лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату;

- прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах;

- проходить станции круговой тренировки;

- разминаться с мешочками, ска­калками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упраж­нения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Раздел «Легкая атлетика»

**Учащиеся научатся:**

- технике высо­кого старта;

- пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта;

- выполнять челноч­ный бег 3 х 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнасти­ческую палку ногой;

- преодолевать полосу пре­пятствий;

- выполнять прыжок в высоту с пря­мого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

Раздел «Лыжная подготовка»

**Учащиеся научатся:**

- передви­гаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;

- вы­полнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;

- обго­нять друг друга;

- подниматься на склон «по­луелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке;

- передвигаться на лыжах змейкой;

- играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

Раздел «Подвижные игры»

**Учащиеся научатся:**

- играть в по­движные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с рези­новыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай бы­стрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Выши балы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Лов­ля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшеб­ные елочки», «Белочка-защитница», «Горя­чая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хо- пах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы»;

- выполнять броски и лов­лю мяча различными способами, через во­лейбольную сетку, в баскетбольцое кольцо способами «снизу» и «сверху»;

- технике веде­ния мяча правой и левой рукой;

- участвовать в эстафетах.

**Планируемые результаты освоения учебной программы**

**по курсу «Физическая культура» к концу 3-го года обучения**

Раздел «Знания о физической культуре»

**Учащиеся научатся:**

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке

физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки);

- вести дневник самоконтроля;

- рассказывать о скелете, о внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств;

- объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения;

- правилам закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима;

- правилам спортивной игры волейбол.

Раздел «Гимнастика с элементами акроба­тики»

**Учащиеся научатся:**

- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу и колонну, перестраиваться в

одну, две, три шеренги);

- вы­полнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и

кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с

гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;

- вы­полнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости;

- вы­полнять прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;

- вы­полнять упражнения на внимание и равновесие;

- вы­полнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем

туловища из положения лежа;

- подтягиваться на низкой перекладине из виса согнувшись;

- запоминать временные отрезки;

- вы­полнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок

назад;

- проходить станции круговой тренировки;

- лазить и перелазить по гимнастической стенке;

- лазить по канату в три приема;

- выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;

- висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине;

- прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках;

- выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис

согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед);

- лазить по наклонной гимнастической скамейке;

- выполнять вращение обруча.

Раздел «Легкая атлетика»

**Учащиеся научатся:**

**-** технике высокого старта;

**-** технике метания мешочка (мяча) на дальность;

- пробегать дистанцию 30 м на время;

- выполнять челночный бег 3\*10 м на время;

- прыгать в длину с места и с разбега;

- прыгать в высоту с прямого разбега;

- прыгать в высоту спиной вперед»

- прыгать на мячах-холопах;

- бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;

- метать мяч на точность;

- проходить полосу препятствий.

Раздел «Лыжная подготовка»

**Учащиеся научатся:**

**-** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным о одновременным двухшажным ходом;

**-** выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;

**-** переносить лыжи под рукой и на плече;

**-** проходить на лыжах дистанцию 1, 5 км;

- подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»;

- спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;

- тормозить «плугом»;

- передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Раздел «Подвижные и спортивные игры»

**Учащиеся научатся:**

- выполнять пас ногами и руками;

- выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами;

- вводить мяч из-за боковой;

- выполнять броски и лювлю мяча различными способами;

- выполнять футбольные упражнения

- выполнять стойку баскетболиста;

- ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;

- участвовать в эстафетах;

- бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;

- играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол);

- играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочками на голве», «Колдунчики», «Сал­ки с домиками», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочками на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь острожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кегля­ми», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвости­ки», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами».

**Планируемые результаты освоения учебной программы**

**по курсу «Физическая культура» к концу 4-го года обучения**

Раздел «Знания о физической культуре»

**Учащиеся научатся:**

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке

физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания);

- вести дневник само­контроля, рассказывать историю появления мяча и футбола;

- объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в

жизни человека, правила обгона на лыжне.

Раздел «Гимнастика с элементами акроба­тики»

**Учащиеся научатся:**

- выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные

варианты висов, вис завесом од­ной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и

через препятствие, кувырок на­зад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост;

- упражнения на гимнастическом брев­не, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис

прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок;

- прохо­дить станции круговой тренировки;

- лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;

- прыгать в скакалку самостоя­тельно и в тройках;

- крутить обруч;

- напрыгивать на гимнастический мостик;

- выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с ме­шочками, гимнастическими

палками, массаж­ными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами,

скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на раз­витие гибкости и

координации движений, на матах;

- запоминать небольшие временные промежутки;

- подтягиваться, отжиматься.

Раздел «Легкая атлетика»

**Учащиеся научатся:**

- пробегать 30 и 60 м на время;

- выполнять челночный бег;

- метать мешочек на дальность и мяч на точ­ность;

- прыгать в длину с места и с разбега;

- прыгать в высоту с прямого разбега, переша­гиванием, спиной вперед;

- проходить полосу препятствий;

- бросать набивной мяч способа­ми «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой

рукой;

- пробегать дистанцию 1000 м;

- передавать эстафетную палочку.

Раздел «Лыжная подготовка»

**Учащиеся научатся:**

- передви­гаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них,

попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным

одношажным ходом, «змейкой»;

- выполнять по­вороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;

- спуск со склона в основной стой­ке и в низкой стойке;

- тормозить «плугом»;

- проходить дистанцию 2 км;

- играть в подвиж­ные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».

Раздел «Подвижные и спортивные игры»

**Учащиеся научатся:**

- выполнять пас ногами и руками, низом, вер­хом, через волейбольную сетку ведение мяча

ногами и руками;

- прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч

самостоятельно и в парах;

- бросать мяч в баскетбольное кольцо различными спосо­бами;

- играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол);

- играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Сал­ки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кегля­ми», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капи­таны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фи­гурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешоч­ком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвости­ки», «Ножной мяч».

1. **Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под­бор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Особенности фи­зической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями на­рода. Связь физической культуры с трудовой и военной дея­тельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических ка­честв. Физическая подготовка и её связь с развитием основ­ных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равнове­сия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим разви­тием и физической подготовленностью. Измерение длины и ма<;сы тела, показателей осанки и физических качеств. Из­мерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комп­лексы физических упражнений для утренней зарядки, физ­культминуток, занятий по профилактике и коррекции наруше­ний осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строе­вых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад- гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пе­реворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувы­рок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подни­манием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными спо­собами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на даль­ность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спус­ки; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнас­тики с основами акробатики: игровые задания с использова­нием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и брос­ки; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвиже­нии на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале фут­бола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пе­редача мяча; подвижные игры на материале волейбола. На­родные подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкру­ты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи по­очерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гим­настической стенки и при передвижениях; комплексы упраж­нений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление прос­тых препятствий; передвижение с резко изменяющимся на­правлением и остановками в заданной позе; ходьба по гим­настической скамейке, низкому гимнастическому бревну с ме­няющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседания­ми; воспроизведение заданной игровой позы; игры на пере­ключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричес­кими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контро­ля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабле­ние отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звень­ев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражне­ния с переменой опоры на руки и ноги, на локальное разви­тие мышц туловища с использованием веса тела и дополни­тельных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражне­ний с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазанье с дополни­тельным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препят­ствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; от­жимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыж­ковые упражнения с предметом в руках (с продвижением впе­рёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мос­тик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлени­ем по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на мес­те на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упраж­нений с максимальной скоростью с высокого старта, из раз­ных исходных положений; челночный бег; бег с горки в мак­симальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме уме­ренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохра­няющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мя­чей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исход­ных положений и различными способами (сверху, сбоку, сни­зу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в гор­ку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и ле­вым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и присе­де; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге пос­ле двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режи­ме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Раздел программы «Плавание» не изучается в МКОУ «Ревякинская СОШ», так как нет бассейна. Уроки плавания заменены уроками лыжной подготовки.

1. **Календарно - тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов |
| **Знания о физической культуре (1 ч)** | | |
| 1. | Организационно - методические указания. Инструкция по ТБ. Подвижная игра "Ловишка" | 1 |
| **Легкая атлетика (3 ч)** | | |
| 2. | Построение в шеренгу, строевые команды. Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3. | Техника челночного бега. Подвижная игра "Прерванные пятнашки" | 1 |
| 4. | Тестирование техники челночного бега 3\*10 м. Подвижная игра "Прерванные пятнашки" | 1 |
| **Знания о физической культуре (1 ч)** | | |
| 5. | Возникновение физической культуры и спорта | 1 |
| **Легкая атлетика (1 ч)** | | |
| 6. | Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра "Гуси - лебеди" | 1 |
| **Подвижные игры (1 ч)** | | |
| 7. | Русская народная игра "Горелки" | 1 |
| **Знания о физической культуре (3 ч)** | | |
| 8. | Олимпийские игры. Подвижная игра "Колдунчики" | 1 |
| 9. | Что такое физическая культура? Подвижная игра "Колдунчики" | 1 |
| 10. | Темп и ритм. Подвижные игр "Салки" | 1 |
| **Подвижные игры (1 ч)** | | |
| 11 | Подвижная игра "Мышеловка". | 1 |
|  | **Знания о физической культуре (1 ч)** |  |
| 12 | Личная гигиена человека. Подвижная игра "Салки с домиком" | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1 ч)** |  |
| 13. | Тестирование метания мяча на точность. Подвижная игра «Два мороза». | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)** |  |
| 14. | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два мороза». | 1 |
| 15. | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1 ч)** |  |
| 16. | Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (4 ч)** |  |
| 17. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра "Охотники и зайцы" | 1 |
| 18. | Тестирование виса на время. Подвижная игра "Охотники и зайцы" | 1 |
| 19. | Стихотворное сопровождение на уроках. Подвижне игры "Кто быстрее схватит", "Совушка" | 1 |
| 20. | Стихотворное сопровождение как злемент развития координации движения. Подвижне игры "Кто быстрее схватит", "Совушка" | 1 |
|  | **Подвижные игры (7 ч)** |  |
| 21. | Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра "Осада огорода" | 1 |
| 22. | Подвижная игра "Осада огорода" | 1 |
| 23. | Индивидуальная работа с мячом. Подвижная игра "Осада огорода" | 1 |
| 24. | Школа укрощения мяча. Подвижная игра "Вышибалы" | 1 |
| 25. | Подвижная игра "Ночная охота" | 1 |
| 26. | Глаза закрывай - упражненье начинай. Подвижная игра "Ночная охота" | 1 |
| 27. | Подвижне игры по желанию учащихся. | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)** |  |
| 28. | Перекаты. Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 30. | Разновидности перекатов. Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 31. | Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 32. | Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать» | 1 |
| 33. | Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки» | 1 |
| 34. | Стойка на лопатках, «мост»- совершенствование. Подвижная игра «Волшебные елочки» | 1 |
| 35. | Стойка на голове. Подвижная игра «Волшебные елочки» | 1 |
| 36. | Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра «Успей убрать» | 1 |
| 37. | Перелезание на гимнастической стенке. Подвижная игра «Успей убрать» | 1 |
| 38. | Висы на перекладине. Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 39. | Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет» | 1 |
| 40. | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Шмель» | 1 |
| 41. | Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Шмель» | 1 |
| 42. | Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет» | 1 |
| 43. | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Волк во рву» | 1 |
| 44. | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Волк во рву» | 1 |
| 45. | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки» | 1 |
| 46. | Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» | 1 |
| 47. | Обруч-учимся им управлять. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» | 1 |
| 48. | Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет» | 1 |
| 49. | Организационно- методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок | 1 |
|  | **Лыжная подготовка (12 ч)** |  |
| 50. | Скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 51. | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |
| 52. | Ступающий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 53. | Скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 54. | Переворот переступанием на лыжах с палками | 1 |
| 55. | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 |
| 56. | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 |
| 57. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |
| 58. | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» | 1 |
| 59. | Прохождение дистанции 1,5 км | 1 |
| 60. | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (1 ч)** |  |
| 61. | Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу» | 1 |
|  | **Подвижные игры (1 ч)** |  |
| 62. | Подвижная игра «Белочка- защитница» | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)** |  |
| 63 | Прохождение полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка- защитница» | 1 |
| 64 | Прохождение усложненной полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка- защитница» | 1 |
|  | **Легкая атлетика (4 ч**) |  |
| 65 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны» | 2 |
| 66 | Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны» | 2 |
|  | **Подвижные игры (11 ч)** |  |
| 67 | Подвижная игра «Котел» | 2 |
| 68 | Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| 69 | Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| 70 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 71 | Подвижные игры с мячом. Подвижная игра «Антивышибалы» | 1 |
| 72 | Подвижные игры. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
| 73 | Подвижная игра «Забросай противника мячами». Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 74 | Подвижная игра «Забросай противника мячами». Точность бросков мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 75 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| 76 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
|  | **Легкая атлетика (2 ч)** |  |
| 77 | Бросок набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| 78 | Бросок набивного мяча снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
|  | **Подвижные игры (1 ч)** |  |
| 79 | Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)** |  |
| 80 | Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |
| 81 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1 ч)** |  |
| 82 | Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)** |  |
| 83 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро» | 1 |
| 84 | Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро» | 1 |
|  | **Легкая атлетика (2 ч)** |  |
| 85 | Техника метания на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | 1 |
| 86 | Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | 1 |
|  | **Подвижные игры (1 ч)** |  |
| 87 | Подвижные игры для зала. | 1 |
|  | **Легкая атлетика (4 ч)** |  |
| 88 | Беговые упражнения. Подвижная игра «Хвостики» | 1 |
| 89 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики» | 1 |
| 90 | Тестирование челночного бега Зх10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | 1 |
| 91 | Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | 1 |
|  | **Подвижные игры (5 ч)** |  |
| 92 | Командная подвижная игра «Хвостики» | 1 |
| 93 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | 1 |
| 94 | Командные подвижные игры | 1 |
| 95 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 96 | Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов |
| **Знания о физической культуре (1 ч)** | | |
| 1. | Организационно методические указания. Понятия "шеренга"и "колонна". Подвижные игры "Ловишка"и "Салки"с домиками | 1 |
| **Легкая атлетика (5 ч)** | | |
| 2. | Инструктаж по ТБ. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Беговая разминка, подвижные игры "Ловишка" и "Салки-дай руку" | 1 |
| 3. | Техника челночного бега. Разминка в движении, подвижные игры "Прерванные пятнашки" и "Салки-дай руку" | 1 |
| 4. | Тестировние челночного бега 3х10м с высокого старта. Подвижная игра "Колдунчики" | 1 |
| 5. | Техника метания мешочка на дальность. Подвижные игры "Бросай далеко, собирай быстрее", "Колдунчики" | 1 |
| 6. | Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра "Хвостики" | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (1 ч)** | | |
| 7. | Инструктаж по ТБ. Упражнения на координацию движений: метание гимнастической палки ногой. Подвижная игра "Командные хвостики" | 1 |
| **Знания о физической культуре (1 ч)** | | |
| 8. | Физические качества. Подвижная игра "Командные хвостики" | 1 |
| **Легкая атлетика (3 ч)** | | |
| 9. | Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра "Флаг на башне" | 1 |
| 10. | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра "Флаг на башне" | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижная игра "Флаг на башне" | 1 |
|  | **Подвижные игры (1 ч)** |  |
| 12 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры: "Хвостики", "Бросай далеко, собирай быстрее", "Колдунчики", "Салки-дай руку" | 1 |
| **Легкая атлетика (1 ч)** | | |
| 13. | Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра "Бездомный заяц" | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)** | | |
| 14. | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра "Бездомный заяц" | 1 |
| 15. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Подвижная игра "Вышибалы" | 1 |
| **Легкая атлетика (1 ч)** | | |
| 16. | Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра "Волк во рву" | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)** | | |
| 17. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра "Вышибалы" | 1 |
| 18. | Тестирование виса на время. Подвижная игра "Ловля обезьян" | 1 |
| **Подвижные игры (1 ч)** | | |
| 19. | Подвижная игра "Кот и мыши" | 1 |
| **Знания о физической культуре (1 ч)** | | |
| 20. | Режим дня. Подвижная игра "Кот и мыши" | 1 |
|  | **Подвижные игры (3 ч)** |  |
| 21. | Броски и ловля малого мяча в парах. Подвижная игра " Салки с резиновыми кольцами " | 1 |
| 22. | Подвижная игра "Осада города" | 1 |
| 23. | Броски и ловля малого мяча в парах. Подвижная игра "Осада города" | 1 |
| **Знания о физической культуре (1 ч)** | | |
| 24. | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Подвижная игра " Салки с резиновыми кольцами " | 1 |
| **Подвижные игры (3 ч)** | | |
| 25. | Техника ведения мяча. Подвижная игра "Ночная охота" | 1 |
| 26. | Упражнения с мячом. Подвижная игра "Ночная охота" | 1 |
| 27. | Подвижные игры по выбору учащихся | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)** |  |
| 28. | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. Подвижная игра "Удочка" | 1 |
| 29. | Кувырок вперед с трех шагов. Подвижная игра "Удочка" | 1 |
| 30. | Кувырок вперед с разбега. Подвижная игра " Салки с резиновыми кольцами " | 1 |
| 31. | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед | 1 |
| 32. | Стойка на лопатках, мост. Подвижная игра "Волшебные елочки" | 1 |
| 33. | Круговая тренировка. Подвижная игра "Волшебные елочки" | 1 |
| 34. | Стойка на голове. | 1 |
| 35. | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подвижная игра "Белочка-защитница" | 1 |
| 36. | Различные виды перелезаний. Подвижная игра "Удочка" | 1 |
| 37. | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | 1 |
| 38. | Круговая тренировка. Подвижная игра "Удочка" | 1 |
| 39. | Прыжки в скакалку. Подвижная игра "Горячая линия" | 1 |
| 40. | Прыжки в скакалку. Подвижная игра "Горячая линия" | 1 |
| 41. | Круговая тренировка. Подвижная игра "Медведи и пчелы" | 1 |
| 42. | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Подвижная игра "Медведи и пчелы" | 1 |
| 43. | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Подвижная игра "Шмель" | 1 |
| 44. | Комбинация на гимнастических кольцах. Подвижная игра "Шмель" | 1 |
| 45. | Вращение обруча. Подвижная игра " Ловишка" | 2 |
| 46. | Лазанье по канату. Подвижная игра " Ловишка" | 1 |
| 47. | Круговая тренировка. | 1 |
| **Лыжная подготовка (12 ч)** | | |
| 48. | Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 49. | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |
| 50. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 51. | Торможение падением на лыжах с палками. Подвижная игра "Салки на снегу" | 1 |
| 52. | Прохождение дистанции 1км на лыжах. Подвижная игра "Салки на снегу" | 1 |
| 53. | Повороты переступанием на лыжах с палками и техника обгона на лыжах. | 1 |
| 54. | Подъем на склон "полуелочкой" и спуск на лыжах | 1 |
| 55. | Подъем на склон "елочкой" | 1 |
| 56. | Передвижение на лыжах змейкой | 1 |
| 57. | Подвижная игра на лыжах "Накаты" | 1 |
| 58. | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |
| 59. | Контрольный урок по лыжной подготовке. Подвижная игра "Салки на снегу" | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (1 ч)** | | |
| 60. | Круговая тренировка. Подвижная игра "Вышибалы" | 1 |
|  | **Подвижные игры (1 ч)** |  |
| 61. | Подвижная игра "Белочка- защитница" | 1 |
| **Легкая атлетика(6 ч)** | | |
| 62. | Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра "Удочка" | 1 |
| 63 | Усложненная полоса препятствий. Подвижная игра "Совушка" | 1 |
| 64 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра "Бегуны и прыгуны" | 1 |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Подвижная игра "Бегуны и прыгуны" | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра "Салки-дай руку" | 1 |
| 67 | Контрольный урок по прыжкам в высоту. Подвижная игра "Салки-дай руку" | 1 |
| **Подвижные игры (6 ч)** | | |
| 68 | Инструктаж по ТБ. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра " Ловишка с мячом и защитниками " | 1 |
| 69 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу". Подвижная игра " Ловишка с мячом и защитниками " | 1 |
| 70 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху". Подвижная игра "Вышибалы" | 1 |
| 71 | Техника ведения мяча и броски в баскетбольное кольцо. Подвижная игра "Охотники и утки" | 1 |
| 72 | Упражнения с мячом. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 73 | Контрольный урок по ведению мяча и броскам в баскетбольное кольцо | 1 |
| **Легкая атлетика (2 ч)** | | |
| 74 | Инструктаж по ТБ. Знакомство с мячами – хопами. Подвижная игра " Ловишка на хопах " | 1 |
| 75 | Прыжки на мячах-хопах. Подвижная игра " Ловишка на хопах " | 1 |
| **Подвижные игры (7 ч)** | | |
| 76 | Круговая тренировка. Подвижная игра " Ловишка с мячом и защитниками " | 1 |
| 77 | Подвижная игра " Вышибалы " | 1 |
| 78 | Техника броска мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра "Забросай противника мячами" | 1 |
| 79 | Техника броска мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра "Точно в цель" | 1 |
| 80 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра "Точно в цель" | 1 |
| 81 | Подвижная игра "Вышибалы через сетку" | 1 |
| 82 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | 1 |
| **Легкая атлетика (2 ч)** | | |
| 83 | Броски набивного мяча от груди и способом "снизу". Подвижная игра "Точно в цель" | 1 |
| 84 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижная игра "Точно в цель" | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)** |  |
| 85 | Тестирование виса на время. Подвижная игра "Точно в цель" | 1 |
| 86 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра "Точно в цель" | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1 ч)** |  |
| 87 | Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра "Собачки" | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)** |  |
| 88 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра "Земля, вода, воздух" | 1 |
| 89 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Подвижная игра "Собачки" | 1 |
| **Легкая атлетика (2 ч)** | | |
| 90 | Техника метания на точность (разные предметы). Подвижная игра "Земля, вода, воздух" | 1 |
| 91 | Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра "Ловишка с мячом " | 1 |
| **Подвижные игры (1 ч)** | | |
| 92 | Подвижные игры по выбору учащихся | 1 |
| **Легкая атлетика (4 ч)** | | |
| 93 | Беговые упражнения. Подвижные игры "Колдунчики" и Совушка" | 1 |
| 94 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра "Хвостики" | 1 |
| 95 | Тестирование челночного бега 3х10м. Подвижная игра "Бросай далеко, собирай быстрее" | 1 |
| 96 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Подвижная игра "Хвостики" | 1 |
| **Подвижные игры (2 ч)** | | |
| 97 | Подвижная игра "Воробьи-вороны" | 1 |
| 98 | Подвижная игра "Хвостики" | 1 |
| **Легкая атлетика (1 ч)** | | |
| 99 | Бег на 1000 м. Подвижная игра "Воробьи-вороны" | 1 |
| **Подвижные игры (2 ч)** | | |
| 100 | Подвижные игры с мячом. Эстафеты с мячом. Подведение итогов года | 2 |

1. [↑](#footnote-ref-1)