**Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 6 октября 2009 г., с внесенными изменениями, приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26 ноября 2010 г.), Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, примерной программы начального общего образования по физической культуре с учетом авторской комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Реализация данной программы предусмотрена на основе учебника: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях. - М.: Просвещение.

*Целью* программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

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

- *формирование общих представлений* о физической культуре, 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю)

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В связи с изменениями климатических условий в зимний период (если невозможно заниматься лыжной подготовкой), часы, отведенные на изучение раздела лыжной подготовки, могут быть распределены в раздел «Подвижные игры» с элементами волейбола и футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготов­ленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Общая характеристика учебного предмета**

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

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

* неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
* факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
  + формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
  + особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

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

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 2 часа в неделю- 33 учебных недели (66 ч. в год) и по 2 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (68 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 270 ч на четыре года обучения (по 2 ч в неделю).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

    Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успеш­ных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной дея­тельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета

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

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

##### Требования к уровню подготовки обучающихся 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны: иметь представление:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 класс**  Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | |
| высокий | | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | | |

**2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 класс**  Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | |
| высокий | | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуть ся лбом колен | Коснуться ладонями пола | | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | | |

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны: иметь представление:

* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 класс**  Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | | 3 | |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  | |  | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | | 120 – 130 | | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | | 6,6 – 6,4 | | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | | 6.00 | | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | | 9.00 | | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 класс**  Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся** При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.  **Характеристика цифровой оценки (отметки)**  *Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.  *Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.  *Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.  *Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.  Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.  Формирование универсальных учебных действий:  Личностные УУД   * Ценностно-смысловая ориентация учащихся, * Действие смыслообразования, * Нравственно-этическое оценивание   Коммуникативные УУД   * Умение выражать свои мысли, * Разрешение конфликтов, постановка вопросов. * Управление поведением партнера: контроль, коррекция. * Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. * Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.   Регулятивные УУД   * Целеполагание, * волевая саморегуляция, * коррекция, * оценка качества и уровня усвоения. * Контроль в форме сличения с эталоном. * Планирование промежуточных целей с учетом результата.   *Познавательные универсальные действия:*  Общеучебные:   * Умение структурировать знания, * Выделение и формулирование учебной цели. * Поиск и выделение необходимой информации * Анализ объектов; * Синтез, как составление целого из частей * Классификация объектов.  Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень) Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне. | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Календарно – тематическое планирование в 1 классе** | | | |
| **№**  **п/п** | **Легкая атлетика (12 ч)** | **План** | **Факт** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с уско­рением. Подвижная игра «Два мороза». Разви­тие скоростных качеств |  |  |
| 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м).* Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных ка­честв |  |  |
| 3 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м, 60 м).* Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «ко­роткая дистанция» |  |  |
| 4 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег *(60 м).* ОРУ. Ходьба с высоким поднимани­ем бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств |  |  |
| 5 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Под­вижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Пры­жок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры» |  |  |
| 7 | Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 8 | Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания на заданное рас­стояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способно­стей |  |  |
| 9 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливо­сти. Понятие скорость бега. |  |  |
| 10 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости |  |  |
| 11 | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. |  |  |
| 12 | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносли­вости |  |  |
| **Гимнастика (12 ч)** | | | |
| 13 | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Ин­структаж по ТБ |  |  |
| 14 | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. На­звание основных гимнастических снарядов |  |  |
| 15 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Груп­пировка. Перекаты в группировке, лежа на жи­воте. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие коорди­национных способностей |  |  |
| 16 | Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |  |  |
| 17 | Перестроение по звеньям, по заранее установ­ленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». |  |  |
| 18 | Перестроение по заранее установ­ленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». |  |  |
| 19 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастиче­ской скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей |  |  |
| 20 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей |  |  |
| 21 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| 22 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». |  |  |
| 23 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых спо­собностей |  |  |
| 24 | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Фигура». Развитие силовых спо­собностей |  |  |
| **Лыжная подготовка (14 ч)** | | | |
| 25 | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности по лыжной подготовке. |  |  |
| 26 | Надевание и переноска лыж. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», Ступающий шаг. |  |  |
| 27 | Надевание лыж. Ступающий шаг. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры без лыжных палок. |  |  |
| 28 | Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Упражнения на развитие координации. Игра «Самокат». |  |  |
| 29 | Технические действия на лыжах. Повороты на месте переступанием. Ступающий шаг. Игра «Снежинки и звездочки». |  |  |
| 30 | Передвижение на лыжах. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты на месте. Упражнения на развитие координации. Игра «На буксире». |  |  |
| 31 | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Подвижная игра «Кто дальше прокатится?» |  |  |
| 32 | Скользящий шаг без палок. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвижение по дистанции. Игра «Кто быстрее поднимется на гору?» |  |  |
| 33 | Технические действия на лыжах. Подъём по склону «лесенкой». Упражнения на развитие координации. Игры на склоне. Подъём по склону «лесенкой». Спуск под уклон в высокой стойке. Упражнения на развитие координации. |  |  |
| 34 | Скользящий шаг. Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры. |  |  |
| 35 | Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Упражнения на развитие выносливости. |  |  |
| 36 | Спуски и подъемы под уклон. Прохождение тренировочной дистанции до 700 м. Упражнения на развитие координации и выносливости. |  |  |
| 37 | Скольжение с палками на учебном круге. Прохождение дист. 1000 м. |  |  |
| 38 | Прохождение дистанции 1 км. Упражнения на развитие выносливости. Игры на склоне. Упражнения на развитие координации и выносливости. |  |  |
| **Подвижные игры (15 ч)** | | | |
| 39 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |  |  |
| 40 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |  |  |
| 41 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эс­тафеты. Развитие скоростно-силовых способ­ностей |  |  |
| 42 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эс­тафеты. Развитие скоростно-силовых способ­ностей |  |  |
| 43 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 44 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 45 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей |  |  |
| 46 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей |  |  |
| 47 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей |  |  |
| 48 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей |  |  |
| 49 | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |  |  |
| 50 | ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей |  |  |
| 51 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей |  |  |
| 52 | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей |  |  |
| 53 | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей |  |  |
| **Легкая атлетика (13 ч)** | | | |
| 54 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливо­сти. Понятие скорость бега |  |  |
| 55 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости |  |  |
| 56 | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости |  |  |
| 57 | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «У медведя во бору». ОРУ. Развитие выносливости. |  |  |
| 58 | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносли­вости |  |  |
| 59 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. |  |  |
| 60 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». |  |  |
| 61 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Под­вижная игра «Парашютисты» |  |  |
| 62 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием од­ной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» |  |  |
| 63 | Прыжок в длину с места, с разбега с отталки­ванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» |  |  |
| 64 | Метание малого мяча в цель *(2Х2)* с 3-4 м Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 65 | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». |  |  |
| 66 | Метание малого мяча в цель *(2Х2)* с 3-4 м. Метание набивного мяча из разных положений. Эстафеты. |  |  |

# Календарно-тематическое планирование 2 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | | Тема урока | План | Факт |
| **Легкая атлетика (12 ч)** | | | | |
| 1. | | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м).* Игра «Пятнашки». ОРУ. |  |  |
| 2. | | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  |  |
| 3. | | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Иг­ра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей |  |  |
| 4. | | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(60 м).* Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способно­стей |  |  |
| 5. | | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с мес­та. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.  Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  |  |
| 6. | | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челноч­ный бег. Развитие скоростных и координаци­онных способностей |  |  |
| 7. | | Прыжок с высоты *(до 40 см).* ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей |  |  |
| 8. | | Метание малого мяча в горизонтальную цель *(2 х 2 м)* с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эста­феты. Развитие скоростно-силовых способно­стей. Подвижная игра «Защита укрепления» |  |  |
| 9. | | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2 х 2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набив­ного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 10. | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(2x2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эста­феты. Развитие скоростно-силовых способ­ностей |  |  |
| 11. | | Равномерный бег *(5 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба* - *90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Пустое место» |  |  |
| 12. | | Равномерный бег *(7 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба* - *90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Пустое место» |  |  |
| **Гимнастика -12 часов** | | |  |  |
| 13. | | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шага­ми. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 14. | | Размыкание и смыкание приставными шага­ми. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение». Название гимнастических снарядов |  |  |
| 15. | | Размыкание и смыкание приставными шага­ми. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвиж­ная игра «Фигуры». Развитие координацион­ных способностей |  |  |
| 16. | | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие коорди­национных способностей |  |  |
| 17. | | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей |  |  |
| 18. | | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 19. | | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сиг­нал». Развитие силовых способностей |  |  |
| 20. | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей |  |  |
| 21. | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ни­точка». Развитие координационных способ­ностей |  |  |
| 22. | | ОРУ в движении, Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей |  |  |
| 23. | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Перелезание через коня, брев­но. Игра «Слушай сигнал». |  |  |
| 24. | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Перелезание через коня, брев­но. Игра «Слушай сигнал». |  |  |
| **Подвижные игры -15 часов** | | |  |  |
| 25. | | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 26. | | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |  |  |
| 27. | | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 28. | | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 29. | | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 30. | | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 31. | | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. |  |  |
| 32. | | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воро­бушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 33. | | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 34. | | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей |  |  |
| 35. | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». |  |  |
| 36. | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». |  |  |
| 37. | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей |  |  |
| 38. | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей |  |  |
| 39. | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей |  |  |
|  | | **Лыжная подготовка (16 ч)** | |  |
|  | 40. | Правила безопасности во время занятий на лыжах. Ступающий шаг, скольжение без палок, прохождение дистанции 1000 м |  |  |
|  | 41. | Ступающий шаг, скольжение без палок, прохождение дистанции 1000 м |  |  |
|  | 42. | Техника скользящего шага с палками. Эстафета. Прохождение дист. 1000 м. |  |  |
|  | 43. | Техника скользящего шага. Подъем ступающим шагом. Эстафеты. |  |  |
| 44. | | Техника спуска в высокой стойке. |  |  |
| 45. | | Повороты переступанием. |  |  |
| 46. | | Техника подъема на склон «лесенкой». |  |  |
| 47. | | Передвижение с поворотами. Подъём «полуёлочкой». |  |  |
| 48. | | Подъемы, спуски, повороты. Эстафета. |  |  |
| 49. | | Подъемы, спуски, повороты. Эстафета. |  |  |
| 50. | | Техника подъемов и спусков. Скольжение без палок. |  |  |
| 51. | | Спуск в основной стойке. |  |  |
| 52. | | Техника попеременного двухшажного хода. |  |  |
| 53. | | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. |  |  |
| 54. | | Использование техники попеременного двухшажного хода на дистанции. |  |  |
| 55. | | Прохождение дистанции 1000 м. |  |  |
| **Легкая атлетика (13 ч)** | | | | |
| 56. | | Техника безопасности. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м).* |  |  |
| 57. | | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Команда быс­троногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  |  |
| 58. | | |  | | --- | | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. | | Бег с ускорением *(30 м).* Иг­ра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных. | |  |  |
| 59. | | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с мес­та. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей |  |  |
| 60. | | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Пры­жок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Иг­ра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей |  |  |
| 61. | | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Пры­жок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Иг­ра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  |  |
| 62. | | Метание малого мяча в горизонтальную ми­шень (2 х 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бро­сит». Развитие скоростно-силовых способ­ностей |  |  |
| 63. | | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2 х 2 м)* с расстояния в 4-5 м. Метание на­бивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 64. | | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 65. | | Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Третий лишний» |  |  |
| 66. | | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Третий лишний» |  |  |
| 67. | | Равномерный бег (5-6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. . Раз­витие выносливости. Игра «Вызов номеров». |  |  |
| 68. | | Равномерный бег (7-8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Раз­витие выносливости. Игра «Вызов номеров». |  |  |

# Календарно-тематическое планирование 3 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | | Тема урока | План | Факт |
| **Легкая атлетика (12 ч)** | | | | |
| 1. | | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 2. | | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возник­новения |  |  |
| 3. | | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» |  |  |
| 4. | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 5. | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 6. | | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 7. | | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». |  |  |
| 8. | | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение |  |  |
| 9. | | Бег *(4-5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* |  |  |
| 10. | | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости |  |  |
| 11. | | Бег *(6-7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений |  |  |
| 12. | | Бег *(8-9 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба -70 м).* Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. |  |  |
| **Гимнастика -12 часов** | | |  |  |
| 13. | | Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 14. | | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координац. способностей |  |  |
| 15. | | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. |  |  |
| 16. | | Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей |  |  |
| 17. | | Построение в две шеренги. Перестроение в два круга. Вис на сог-нутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. |  |  |
| 18. | | ОРУ. Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУс предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей |  |  |
| 19. | | ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУс предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей |  |  |
| 20. | | ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУс предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей |  |  |
| 21. | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей |  |  |
| 22. | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей |  |  |
| 23. | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей |  |  |
| 24. | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей |  |  |
| **Подвижные игры -15 часов** | | |  |  |
| 25. | | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 26. | | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 27. | | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 28. | | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 29. | | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 30. | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 31. | | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 32. | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых способностей |  |  |
| 33. | | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 34. | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых способностей |  |  |
| 35. | | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 36. | | ОРУ. Игры «Мышеловка», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 37. | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых способностей |  |  |
| 38. | | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Западня». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 39. | | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных способностей |  |  |
|  | | **Лыжная подготовка (16 ч)** | |  |
|  | 40. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, передвижение ступ шагом 25-30 м |  |  |
|  | 41. | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. |  |  |
|  | 42. | Ступающий шаг: упражнения –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. |  |  |
|  | 43. | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками, с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. |  |  |
| 44. | | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок, передвижение скользящим шагом. Подъем ступающим шагом. |  |  |
| 45. | | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.  Поворот переступанием вокруг пяток лыж - индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. |  |  |
| 46. | | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. |  |  |
| 47. | | Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. |  |  |
| 48. | | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. |  |  |
| 49. | | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м  Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. |  |  |
| 50. | | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» |  |  |
| 51. | | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. |  |  |
| 52. | | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног, передвижение 30-50 м, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой». |  |  |
| 53. | | Попеременный двухшажный ход, подводящие упражнения. Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень» |  |  |
| 54. | | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, торможение падением. Дистанция 1 км |  |  |
| 55. | | Равномерное передвижение изученным ходом 1500 м |  |  |
| **Легкая атлетика (13 ч)** | | | | |
| 56. | | Инструктаж по ТБ. Бег *(5-6 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости |  |  |
| 57. | | Бег *(7-8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *80 м, ходьба* -*90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости |  |  |
| 58. | | Бег *(7-8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *80 м, ходьба* -*90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости |  |  |
| 59. | | Бег *(9 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба -80 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости |  |  |
| 60. | | Бег *(10 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба -80 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости |  |  |
| 61. | | Бег на результат *(30 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» |  |  |
| 62. | | Бег на результат *(60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» |  |  |
| 63. | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 64. | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 65. | | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 66. | | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 67. | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». |  |  |
| 68. | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». |  |  |

# Календарно-тематическое планирование 4 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | | Тема урока | План | Факт |
| **Легкая атлетика (12 ч)** | | | | |
| 1. | | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоро­стных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |  |  |
| 2. | | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Сме­на сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 3. | | Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Развитие скорост­ных способностей. |  |  |
| 4. | | Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Развитие скорост­ных способностей. |  |  |
| 5. | | Бег на результат *(30, 60 м).* Круговая эстафе­та. Игра «Невод». Развитие скоростных спо­собностей |  |  |
| 6. | | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». |  |  |
| 7. | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 8. | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, же­луди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 9. | | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 10. | | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок на­бивного мяча. Игра «Третий лишний». Разви­тие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 11. | | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок на­бивного мяча. Игра «Охотники и утки». Раз­витие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 12. | | Равномерный бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег* - *80 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносли­вости |  |  |
| **Гимнастика -12 часов** | | |  |  |
| 13. | | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ |  |  |
| 14. | | Кувырок вперед, кувырок назад. Кувы­рок назад и перекат, стойка на лопатках. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось?» |  |  |
| 15. | | Кувырок вперед, кувырок назад. Кувы­рок назад и перекат, стойка на лопатках. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось?» |  |  |
| 16. | | Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Точный поворот» |  |  |
| 17. | | Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Точный поворот» |  |  |
| 18. | | Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Быстро по местам» |  |  |
| 19. | | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафе­ты. Игра «Посадка картофеля». Развитие си­ловых качеств |  |  |
| 20. | | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафе­ты. Игра «Посадка картофеля». Развитие си­ловых качеств |  |  |
| 21. | | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!». Развитие силовых качеств |  |  |
| 22. | | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 23. | | ОРУ в движении. Опорный прыжок на гор­ку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Разви­тие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 24. | | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| **Подвижные игры -15 часов** | | |  |  |
| 25. | | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей |  |  |
| 26. | | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей |  |  |
| 27. | | Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 28. | | Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 29. | | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 30. | | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 31. | | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 32. | | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не­вод». Развитие скоростных качеств |  |  |
| 33. | | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не­вод». Развитие скоростных качеств |  |  |
| 34. | | Игры «Метко в цель», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит» |  |  |
| 35. | | Игры «Метко в цель», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит» |  |  |
| 36. | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу» |  |  |
| 37. | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. |  |  |
| 38. | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». |  |  |
| 39. | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». |  |  |
|  | | **Лыжная подготовка (16 ч)** | |  |
|  | 40. | Правила поведения на уроках л/п. Подъемы, спуски, повороты. Торможение плугом. Эстафеты. |  |  |
|  | 41. | Подъемы, спуски, повороты. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1,5 км. |  |  |
|  | 42. | Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Торможение плугом. Игра «Не задень!». |  |  |
|  | 43. | Координация работы рук при попеременном двухшажном ходе с палками. Одновременный двухшажный ход. Игра «Не задень!». |  |  |
| 44. | | Прохождение дистанции 2 км. Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. Катание с гор с поворотами |  |  |
| 45. | | Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. |  |  |
| 46. | | Подъем полуелочкой. Игра «Кто дальше». Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 47. | | Подъем полуелочкой. Игра «Кто дальше». Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 48. | | Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты |  |  |
| 49. | | Прохождение дистанции 2,5 км. Подъем полуелочкой. Игра-эстафета. |  |  |
| 50. | | Прохождение дистанции 2,5 км. Подъем полуелочкой. Игра-эстафета. |  |  |
| 51. | | Прохождение дистанции 2,5 км. Подъем полуелочкой. Игра-эстафета. |  |  |
| 52. | | Прохождение дистанции 2,5 км. Подъем полуелочкой. Игра-эстафета. |  |  |
| 53. | | Попеременный и одновременный лыжные ходы. Эстафеты. Прохождение дистанции 2,5 км. |  |  |
| 54. | | Попеременный и одновременный лыжные ходы. Эстафеты. Прохождение дистанции 2,5 км. |  |  |
| 55. | | Соревнования на дистанцию 1 км. Напоминание о переходе на занятия в зал. |  |  |
| **Легкая атлетика (13 ч)** | | | | |
| 56. | | Бег на скорость *(30 м, 60 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упраж­нений |  |  |
| 57. | | Бег на скорость *(30 м, 60 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоро­стных способностей. |  |  |
| 58. | | |  | | --- | | *Бег на скорость (30 м, 60 м). (*Встречная эстафе­та. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоро­стных способностей | |  |  |
| 59. | | Бег на результат *(30, 60 м).* Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способ­ностей |  |  |
| 60. | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». |  |  |
| 61. | | Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств |  |  |
| 62. | | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 63. | | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 64. | | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок набив­ного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 65. | | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Раз­витие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 66. | | Равномерный бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносли­вости |  |  |
| 67. | | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости |  |  |
| 68. | | Кросс (1 км) по пересеченной местности. Иг­ра «Охотники и зайцы» |  |  |