Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа

п. Светлополянск Верхнекамского района Кировской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО  на педагогическом совете  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№ 1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 года  Приказ №\_\_\_\_ о/д  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МКОУ СОШ  п. Светлополянск  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Тарасова  «\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 года |
| **Рабочая программа**  **по физической культуре**  **2-4 классы**  начальное общее образование  (базовый уровень)  Учитель  Морозова Н.В.  п. Светлополянск, 2022 год | | |

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования «Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы» (Москва: Просвещение, 2012 г.)

# Общая характеристика курса

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 2 – 4**классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования 2009 г., требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по УМК , и скорректирована по материалам программы «Физическая культура» Матвеев А.П. Рабочая программа физическая культура – М. Просвещение, 2012 г.

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно- нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **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 и укрепления 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

\*умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

\*умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

\*умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

# Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в 1, 2, 3, 4 классах в объеме не менее 405 часов, из них Iклассе – 99 часов, а во II классе – 102 часа, в III классе – 102 часа, IV классе – 102 часа ежегодно.

# Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

# Личностные, метапредметные

**и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

1. **Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно- смысловые установки и отражают:
   1. формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
   2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
   3. развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
   4. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
   5. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
   6. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
   7. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**2.Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

* 1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
  2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  3. формирование умения понимать причины успеха/ неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
  4. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  5. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
  6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

1. **Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:
   1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
   2. овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
   3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
   4. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
   5. выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;
   6. выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

# Планируемые результаты

Учебный предмет «Физическая культура» направлен на:

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## Знания о физической культуре Выпускник научится (будет):

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

## Выпускник получит возможность научиться:

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## Способы физкультурной деятельности Выпускник научится (будет):

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

## Выпускник получит возможность научиться:

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## Физическое совершенствование

**Выпускник получит возможность научиться:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия) , в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## Выпускник научится (будет):

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России);
* разрабатывать индивидуальный маршрут подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

# Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***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.

Во 2 классе 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.

# Годовое распределение сетки часов на разделы программы физического воспитания в 2-4 классах

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Разделы и темы программного**  **материала** |
| **II** | **III** | **IV** |
| 1 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| **I** | **Базовая часть** | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |
| 1.2 | Легкоатлетические упражнения | 36 | 36 | 36 |
| 1.3 | Гимнастические упражнения. | 14 | 14 | 14 |
| 1.4 | Подвижные игры на основе волейбола | 15 | 15 | 15 |
| 1.5 | Флорбол | 12 | 12 | 12 |
| **II** | **Вариативная часть** | 25 | 25 | 25 |
| 2.1 | Подвижные игры на основе баскетбола | 15 | 15 | 15 |
| 2.2 | Спортивная игра футбол | 10 | 10 | 10 |
|  | **Итого:** | **102** | **102** | **102** |

**Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура** как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**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, выносливости, гибкости, координации.

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 массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

# Физическое совершенствование

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

## Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Организующие команды и приемы:** построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!»,

«Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Акробатические упражнения.** Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

**Гимнастические упражнения прикладного характера***:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке. Ритмические упражнения.

# Легкая атлетика

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

# Подвижные игры

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»**: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

# На материале раздела «Спортивные игры»:

**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.

**Флорбол:** хват клюшки одной, двумя руками, ведение мяча, ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге, ведение мяча «восьмеркой», бросок мяча, отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

*Индивидуальные действия.* Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

*Групповые действия.*Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

**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, взмахами ногами, наклоны вперед, 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 в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации движений:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной

позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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 и коррекции 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 1-3 кг, гантели до 100г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся 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, лёжа, согнувшись; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо, и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

## На материале лёгкой атлетики:

**Развитие координации движений:** бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15- 20 см); передача набивного мяча (1-2 кг.) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

## ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** |  | **2 класс** | | | **3 класс** | | | **4 класс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег30 м(сек.) | **М Д** | **6,0**  **6,3** | **6,6**  **6,9** | **7,1**  **7,4** | **5,7**  **5,8** | **6,2**  **6,3** | **6,8**  **7,0** | **5,4**  **5,5** | **6,0**  **6,2** | **6,6**  **6,8** |
| 2 | Бег 60 м (сек.) | **М Д** | **11,0**  **11,2** | **11,6**  **11,8** | **12,2**  **12,6** | **10,8**  **11,0** | **11,4**  **11,6** | **12,0**  **12,4** | **10,0**  **10,3** | **10,8**  **11,0** | **11,0**  **11,5** |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | **М Д** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** |
| 4 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | **М Д** | **9,9**  **10,2** | **10,8**  **11,3** | **11,2**  **11,7** | **9,5**  **9,7** | **10,0**  **10,5** | **10,7**  **11,0** | **9,0**  **9,5** | **9,6**  **10,2** | **10,5**  **10,8** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **М Д** | **150**  **140** | **130**  **125** | **115**  **110** | **160**  **150** | **140**  **130** | **125**  **120** | **165**  **155** | **155**  **145** | **145**  **135** |
| 6 | Прыжок в высоту, способом  "Перешагивания" (см) | **М Д** | **80**  **70** | **75**  **65** | **70**  **60** | **85**  **75** | **80**  **70** | **75**  **65** | **90**  **80** | **85**  **75** | **80**  **70** |
| 7 | Прыжки через скакалку  (количество раз/мин.) | **М Д** | **70**  **80** | **60**  **70** | **50**  **60** | **80**  **90** | **70**  **80** | **60**  **70** | **90**  **100** | **80**  **90** | **70**  **80** |
| 8 | Отжимания (количество раз) | **М Д** | **10**  **8** | **8**  **6** | **6**  **4** | **13**  **10** | **10**  **7** | **7**  **5** | **16**  **14** | **14**  **11** | **12**  **8** |
| 9 | Подтягивания из положения  вис (количество раз) | **М** | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 10 | Метание т/м (м) | **М Д** | **15**  **12** | **12**  **10** | **10**  **8** | **18**  **15** | **15**  **12** | **12**  **10** | **21**  **18** | **18**  **15** | **15**  **12** |
| 11 | Бросок набивного мяча | **М**  **Д** | **3 и больше 2,50 и**  **более** | **2,00 –**  **2,49**  **1,50-**  **1,99** | **0,99 и**  **меньше 0,99 и**  **меньше** | **3,50 и**  **больше 3,00 и**  **больше** | **2,00-**  **2,99**  **1,50 -**  **2,49** | **1,49 и**  **меньше 0,99 и**  **меньше** | **4,50 и**  **больше 4,50 и**  **больше** | **3,00-**  **3,99**  **2,50-**  **3,49** | **2,49 и**  **меньше 1,99 и**  **меньше** |
| 12 | Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз/ мин) | **М Д** | **28**  **23** | **26**  **21** | **24**  **19** | **30**  **25** | **28**  **23** | **26**  **21** | **33**  **28** | **30**  **25** | **28**  **23** |
| 13 | Приседания (количество раз/  мин) | **М Д** | **40**  **38** | **38**  **36** | **36**  **34** | **42**  **40** | **40**  **38** | **38**  **36** | **44**  **42** | **42**  **40** | **40**  **38** |

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу).

## Требования к качеству освоения программного материала во 2 классе

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета

«Физическая культура» **учащиеся 2 класса** должны:

## Знать и 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.

## Требования к качеству освоения программного материала 3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета

«Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

## Знать и иметь представление:

\*о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

\*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.

## Требования к качеству освоения программного материала 4 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета

«Физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

## Знать и иметь представление:

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

## Уметь:

* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
* Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Тематическое планирование по физической культуре 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Раздел**  **программы** | **Тема урока** |
| 1 | 1 | **Легкая атлетика** | **Тема:** Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 2 | 2 |  | **Тема:** Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Бег на результат 30, 60 м.Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт»,  «финиш». |
| 3 | 3 |  | **Тема:** Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег на результат *100* м. Развитие  скоростных и координационных способностей. Игра в футбол. |
| 4 | 4 |  | **Тема:** Тестирование бега на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *60* м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра в футбол. |
| 5 | 5 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО.  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 6 | 6 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО.  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 7 | 7 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО.  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 8 | 8 |  | **Тема:** Метание малого мяча на дальность.  **Деятельность обучающихся:**  Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 9 | 9 |  | **Тема:** Метание малого мяча на дальность.  **Деятельность обучающихся:**  Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 10 | 10 |  | **Тема:** Тестирование метания малого мяча на дальность.  **Деятельность обучающихся:**  Тестирование метания малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 11 | 11 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростных и координационных способностей. |
| 12 | 12 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростных и координационных способностей. |
| 13 | 13 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростныхи координационных способностей. |
| 14 | 14 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 15 | 15 |  | **Тема:** Тестирование челночного бега 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. |
|  |  |  | Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 16 | 16 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Равномерный бег 3 мин.ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 17 | 17 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Равномерный бег 3 мин.ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 18 | 18 |  | **Тема:** Тестирование прыжка в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Равномерный бег 3 мин.ОРУ. Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 19 | 19 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбак и рыбки» |
| 20 | 20 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь». |
| 21 | 21 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Кросс 1 км. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 22 | 1 | **Гимнастика** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 23 | 2 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Упражнения с мячами.  **Деятельность обучающихся:**  Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Упражнения с мячами. Развитие  координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 24 | 3 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Упражнения с мячами.  **Деятельность обучающихся:**  Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 25 | 4 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Принципы построения и проведения утренней зарядки.  **Деятельность обучающихся:**  Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Разучить комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 26 | 5 |  | **Тема:** Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Тестирование подъема туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 27 | 6 |  | **Тема:** Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Упражнения для развития гибкости.  Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 28 | 7 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Полоса препятствий.  **Деятельность обучающихся:**  Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 29 | 8 |  | **Тема:** Упражнения для развития равновесия и координации. Дать представление о правильной  осанке и умении сохранять ее в движении.  **Деятельность обучающихся:**  Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Упражнения для развития равновесия и координации. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 30 | 9 |  | **Тема:** Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.  **Деятельность обучающихся:**  Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Упражнения на |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | гимнастической стенке, скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе  гимнастики. |
| 31 | 10 |  | **Тема:** Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке.  **Деятельность обучающихся:**  Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 32 | 11 |  | **Тема:** Упражнения в парах.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ в движении. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Подвижные  игры на основе гимнастики. |
| 33 | 12 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Ритмические упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 34 | 13 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Ритмические упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 35 | 14 |  | **Тема:** Висы. Строевые упражнения. Ритмические упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие  координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 36 | 1 | **Баскетбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях баскетболом. Подвижные игры на основе  баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. |
| 37 | 2 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. |
| 38 | 3 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. |
| 39 | 4 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра  «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. |
| 40 | 5 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра  «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. |
| 41 | 6 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра  «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. |
| 42 | 7 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра  «Передал – садись». Развитие координационных способностей. |
| 43 | 8 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч –  среднему». Развитие координационных способностей. |
| 44 | 9 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч –  среднему». Развитие координационных способностей. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 45 | 10 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. |
| 46 | 11 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель  *(кольцо).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. |
| 47 | 12 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель  *(кольцо).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. |
| 48 | 13 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель  *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей |
| 49 | 14 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 50 | 15 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Передача  мяча в колоннах». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 51 | 1 | **Волейбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях волейболом. Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. |
| 52 | 2 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола.  Развитие координационных качеств. |
| 53 | 3 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. |
| 54 | 4 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола.  Развитие координационных качеств. |
| 55 | 5 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 56 | 6 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 57 | 7 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 58 | 8 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 59 | 9 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 60 | 10 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после  передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 61 | 11 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача.  Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 62 | 12 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача.  Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 63 | 13 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после  передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 64 | 14 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных  качеств. Игра в «Пионербол» |
| 65 | 15 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 66 | 1 | **Футбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях футболом. Ведение мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 67 | 2 |  | **Тема:** Ведение мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 68 | 3 |  | **Тема:** Тестирование ведения мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Тестирование ведения мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей.  Игра в футбол. |
| 69 | 4 |  | **Тема:** Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 70 | 5 |  | **Тема:** Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 71 | 6 |  | **Тема:** Тестирование удара по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 72 | 7 |  | **Тема:** Остановка мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 73 | 8 |  | **Тема:** Остановка мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | координационных способностей.  Игра в футбол. |
| 74 | 9 |  | **Тема:** Тестирование остановки мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей.  Игра в футбол. |
| 75 | 10 |  | **Тема:** Правила игры в футбол.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Правила игры в  футбол. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 76 | 1 | **Флорбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях флорболом.  История возникновения флорбола.  **Деятельность обучающихся:**  Бег. ОРУ. Эстафета с клюшками, мячами для флорбола. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 77 | 2 |  | **Тема:** Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 78 | 3 |  | **Тема:** Хват клюшки одной, двумя руками.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Хват клюшки одной, двумя руками. Развитие скоростно- силовых способностей. |
| 79 | 4 |  | **Тема:** Специальная физическая подготовка  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Специальная физическая подготовка. |
| 80 | 5 |  | **Тема:** Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, с боку), по прямой и по дуге. |
| 81 | 6 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра с заданием. |
| 82 | 7 |  | **Тема:** Отбор мяча ногой.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Отбор мяча ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 83 | 8 |  | **Тема:** Выполнение отбора при встречном движении и сбоку.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 84 | 9 |  | **Тема:** Техника игры вратаря и техника защиты вратаря.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Техника игры вратаря и техника защиты вратаря. Развитие  скоростно-силовых способностей. |
| 85 | 10 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 86 | 11 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 87 | 12 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием |
| 88 | 1 | **Легкая атлетика** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Волк во ров». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей |
| 89 | 2 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | и координационных способностей |
| 90 | 3 |  | **Тема:** Тестирование прыжка в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Прыжки с поворотом на 180°. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты. Развитие скоростных и координа-ционных способностей. |
| 91 | 4 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 92 | 5 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 93 | 6 |  | **Тема:** Тестирование челночного бега 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 94 | 7 |  | **Тема:** Метание мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 95 | 8 |  | **Тема:** Метание мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 96 | 9 |  | **Тема:** Тестирование метания мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Тестирование метания мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 97 | 10 |  | **Тема:** Ходьба и бег.  **Деятельность обучающихся:**  Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 98 | 11 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности.  **Деятельность обучающихся:**  Равномерный бег (3 мин). ОРУ.  Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 99 | 12 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности.  **Деятельность обучающихся:**  Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).  Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» |
| 100 | 13 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности.  **Деятельность обучающихся:**  Равномерный бег *(5–6 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).*  Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 101 | 14 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности.  **Деятельность обучающихся:**  Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. |
| 102 | 15 |  | **Тема:** Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде.  **Деятельность обучающихся:**  Обучение правилам поведения на воде .ОРУ в движении. Игра в футбол. |

# Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Раздел**  **программы** | **Тема урока** |
| 1 | 1 | **Легкая атлетика** | **Тема:** Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных способностей.. |
| 2 | 2 |  | **Тема:** Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Бег на результат 30, 60 м.Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». |
| 3 | 3 |  | **Тема:** Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег на результат *100* м. Игра в футбол. |
| 4 | 4 |  | **Тема:** Тестирование бега на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *60* м. ОРУ. Тестирование бега на короткие дистанции. Игра в футбол. |
| 5 | 5 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 6 | 6 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 7 | 7 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 8 | 8 |  | **Тема:** Метание малого мяча на дальность  **Деятельность обучающихся:**  Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 9 | 9 |  | **Тема:** Метание малого мяча на дальность  **Деятельность обучающихся:**  Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 10 | 10 |  | **Тема:** Тестирование метания малого мяча на дальность  **Деятельность обучающихся:**  Тестирование метания малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 11 | 11 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростныхи координационных способностей. |
| 12 | 12 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростных и координационных способностей. |
| 13 | 13 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Прием нормативов «Президентских состязаний» |
| 14 | 14 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Игра  «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 15 | 15 |  | **Тема:** Тестирование челночного бега 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование челночного бега 3х10 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 16 | 16 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места.  Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 17 | 17 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 18 | 18 |  | **Тема:** Тестирование прыжка в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых  качеств. |
| 19 | 19 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Развитие выносливости.  Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 20 | 20 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 21 | 21 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Кросс 1 км. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 22 | 1 | **Гимнастик а** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 23 | 2 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Упражнения с мячами.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Упражнения  с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 24 | 3 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Упражнения с мячами.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 25 | 4 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Принципы построения и проведения утренней зарядки.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 26 | 5 |  | **Тема:** Тестирование подъема туловища за 30 секунд.  Строевые упражнения  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ на равновесие. Тестирование подъема туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.  Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 27 | 6 |  | **Тема:** Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ для развития гибкости. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 28 | 7 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Полоса препятствий.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ на равновесие. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 29 | 8 |  | **Тема:** Упражнения для развития равновесия и координации. Дать представление о правильной осанке и  умении сохранять ее в движении.  **Деятельность обучающихся:**  Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Упражнения для развития равновесия и координации. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 30 | 9 |  | **Тема:** Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.  **Деятельность обучающихся:** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке.  Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 31 | 10 |  | **Тема:** Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке.  **Деятельность обучающихся:**  Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 32 | 11 |  | **Тема:** Упражнения в парах.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ в движении. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на  основе гимнастики. |
| 33 | 12 |  | **Тема:** Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 34 | 13 |  | **Тема:** Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Строевые упражнения.  Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 35 | 14 |  | **Тема:** Висы. Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 36 | 1 | **Баскетбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях баскетболом. Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Передвижения игрока без мяча. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей..Подвижные игры на основе баскетбола. |
| 37 | 2 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. |
| 38 | 3 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей |
| 39 | 4 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей |
| 40 | 5 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей. |
| 41 | 6 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей |
| 42 | 7 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. |
| 43 | 8 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие  координационных способностей |
| 44 | 9 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
| 45 | 10 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении  бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
| 46 | 11 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных |
| 47 | 12 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |
| 48 | 13 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей |
| 49 | 14 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 50 | 15 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в  мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 51 | 1 | **Волейбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях волейболом. Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. |
| 52 | 2 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие  координационных качеств. |
| 53 | 3 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. |
| 54 | 4 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие  координационных качеств. |
| 55 | 5 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 56 | 6 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 57 | 7 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 58 | 8 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 59 | 9 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 60 | 10 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств.  Подвижные игры на основе волейбола. |
| 61 | 11 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств.  Игра в «Пионербол» |
| 62 | 12 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 63 | 13 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в  «Пионербол». |
| 64 | 14 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в  «Пионербол» |
| 65 | 15 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в  «Пионербол» |
| 66 | 1 | **Футбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях футболом.  Ведение мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 67 | 2 |  | **Тема:** Ведение мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 68 | 3 |  | **Тема:** Тестирование ведения мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол |
| 69 | 4 |  | **Тема:** Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 70 | 5 |  | **Тема:** Тестирование удара по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 71 | 6 |  | **Тема:** Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных  способностей. Игра в футбол. |
| 72 | 7 |  | **Тема:** Остановка мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 73 | 8 |  | **Тема:** Остановка мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных  способностей. Игра в футбол. |
| 74 | 9 |  | **Тема:** Тестирование остановки мяча.  **Деятельность обучающихся:** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных  способностей. Игра в футбол. |
| 75 | 10 |  | **Тема:** Правила игры в футбол.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра в футбол. |
| 76 | 1 | **Флорбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях флорболом.  История возникновения флорбола  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ с обручами. Игра в флорбол. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 77 | 2 |  | **Тема:** Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ с обручами. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).Развитие скоростно-силовых способностей |
| 78 | 3 | - | **Тема:** Хват клюшки одной, двумя руками.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ в движении. Хват клюшки одной, двумя руками. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 79 | 4 |  | **Тема:** Специальная физическая подготовка  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ с мячами. Специальная физическая подготовка.  Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 80 | 5 |  | **Тема:** Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Развитие скоростно- силовых способностей |
| 81 | 6 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 82 | 7 |  | **Тема:** Отбор мяча ногой.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Отбор мяча ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 83 | 8 |  | **Тема:** Выполнение отбора при встречном движении и сбоку.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 84 | 9 |  | **Тема:** Техника игры вратаря и техника защиты вратаря.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Техника игры вратаря и техника защиты вратаря. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 85 | 10 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 86 | 11 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 87 | 12 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей**.**. |
| 88 | 1 | **Легкая атлетика** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-  силовых качеств. Влияние бега на здоровье |
| 89 | 2 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 90 | 3 |  | **Тема:** Тестирование прыжка в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие  скоростно-силовых качеств |
| 91 | 4 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 92 | 5 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 93 | 6 |  | **Тема:** Тестирование челночного бега 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Тестирование челночного бега 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 94 | 7 |  | **Тема:** Метание мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 95 | 8 |  | **Тема:** Метание мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 96 | 9 |  | **Тема:** Тестирование метания мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Тестирование метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 97 | 10 |  | **Тема:** Ходьба и бег  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Развитие скоростных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 98 | 11 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра  «Салки». Развитие выносливости. |
| 99 | 12 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра  «Салки». Развитие выносливости |
| 100 | 13 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости |
| 101 | 14 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности.  **Деятельность обучающихся:**  Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. |
| 102 | 15 |  | **Тема:** Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде.  **Деятельность обучающихся:**  Обучение правилам поведения на воде. ОРУ в движении. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |

**Тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Раздел**  **программы** | **Тема урока** |
| 1 | 1 | **Легкая атлетика** | **Тема:** Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных способностей. |
| 2 | 2 |  | **Тема:** Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». |
| 3 | 3 |  | **Тема:** Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег на результат *100* м. Игра в футбол. |
| 4 | 4 |  | **Тема:** Тестирование бега на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *60* м. ОРУ. Тестирование бега на короткие дистанции. Игра в футбол. |
| 5 | 5 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО.  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 6 | 6 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО.  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 7 | 7 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО.  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 8 | 8 |  | **Тема:** Метание малого мяча на дальность.  **Деятельность обучающихся:**  Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 9 | 9 |  | **Тема:** Метание малого мяча на дальность  **Деятельность обучающихся:**  Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 10 | 10 |  | **Тема:** Тестирование метания малого мяча на дальность  **Деятельность обучающихся:**  Тестирование метания малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 11 | 11 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростных и координационных способностей. |
| 12 | 12 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростных и координационных способностей. |
| 13 | 13 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Прием нормативов «Президентских состязаний» |
| 14 | 14 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Игра  «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 15 | 15 |  | **Тема:** Тестирование челночного бега 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование челночного бега 3х10 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 16 | 16 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 17 | 17 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 18 | 18 |  | **Тема:** Тестирование прыжка в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 19 | 19 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).*  Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 20 | 20 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).*  Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 21 | 21 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Кросс 1 км. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 22 | 1 | **Гимнастика** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения  **Деятельность обучающихся:**  Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с предметами. Развитие координационных  способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 23 | 2 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Упражнения с мячами.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 24 | 3 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Упражнения с мячами.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 25 | 4 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Принципы построения и проведения утренней зарядки.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  Комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 26 | 5 |  | **Тема:** Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Строевые упражнения  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ на равновесие. Тестирование подъема туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.  Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 27 | 6 |  | **Тема:** Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ для развития гибкости. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 28 | 7 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Полоса препятствий.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ на  равновесие. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 29 | 8 |  | **Тема:** Упражнения для развития равновесия и координации. Дать представление о правильной осанке  и умении сохранять ее в движении.  **Деятельность обучающихся:**  Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Упражнения для развития равновесия  и координации. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 30 | 9 |  | **Тема:** Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.  **Деятельность обучающихся:**  Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. ОРУ на гимнастической стенке, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 31 | 10 |  | **Тема:** Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке.  **Деятельность обучающихся:**  Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке.  Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 32 | 11 |  | **Тема:** Упражнения в парах.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ в движении. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 33 | 12 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Ритмические упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, Беговые упражнения. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ритмические упражнения с обручами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 34 | 13 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Ритмические упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, Беговые упражнения. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ритмические упражнения с обручами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 35 | 14 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Ритмические упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, Беговые упражнения. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ритмические упражнения с обручами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 36 | 1 | **Баскетбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях баскетболом. Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Передвижения игрока без мяча. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ.  Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе баскетбола. |
| 37 | 2 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. |
| 38 | 3 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски  в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей |
| 39 | 4 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей. |
| 40 | 5 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски  в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей |
| 41 | 6 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. |
| 42 | 7 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей |
| 43 | 8 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении  шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
| 44 | 9 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
| 45 | 10 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие  координационных способностей |
| 46 | 11 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей |
| 47 | 12 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей |
| 48 | 13 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей |
| 49 | 14 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 50 | 15 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра  в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 51 | 1 | **Волейбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях волейболом. Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. |
| 52 | 2 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола.  Развитие координационных качеств. |
| 53 | 3 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. |
| 54 | 4 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола.  Развитие координационных качеств. |
| 55 | 5 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 56 | 6 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 57 | 7 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 58 | 8 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 59 | 9 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 60 | 10 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после  передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 61 | 11 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 62 | 12 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 63 | 13 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после  передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 64 | 14 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 65 | 15 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 66 | 1 | **Футбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях футболом. Ведение мяча  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 67 | 2 |  | **Тема:** Ведение мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 68 | 3 |  | **Тема:** Тестирование ведения мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 69 | 4 |  | **Тема:** Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей.  Игра в футбол. |
| 70 | 5 |  | **Тема:** Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей.  Игра в футбол. |
| 71 | 6 |  | **Тема:** Тестирование удара по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей.  Игра в футбол.  **Домашнее задание: Комплекс №5.** |
| 72 | 7 |  | **Тема:** Остановка мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей.  Игра в футбол. |
| 73 | 8 |  | **Тема:** Остановка мяча.  **Деятельность обучающихся:** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей.  Игра в футбол. |
| 74 | 9 |  | **Тема:** Тестирование остановки мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей.  Игра в футбол. |
| 75 | 10 |  | **Тема:** Правила игры в футбол.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра в футбол. |
| 76 | 1 | **Флорбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях флорболом.  История возникновения флорбола.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ с обручами. Игра в флорбол. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 77 | 2 |  | **Тема:** Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ с обручами. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Развитие скоростно-силовых  способностей |
| 78 | 3 |  | **Тема:** Хват клюшки одной, двумя руками.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ в движении. Хват клюшки одной, двумя руками. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 79 | 4 |  | **Тема:** Специальная физическая подготовка  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ с мячами. Специальная физическая подготовка.  Развитие скоростно-силовых способностей |
| 80 | 5 |  | **Тема:** Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 81 | 6 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 82 | 7 |  | **Тема:** Отбор мяча ногой.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Отбор мяча ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 83 | 8 |  | **Тема:** Выполнение отбора при встречном движении и сбоку.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Развитие скоростно-силовых  способностей. |
| 84 | 9 |  | **Тема:** Техника игры вратаря и техника защиты вратаря.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Техника игры вратаря и техника защиты вратаря. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 85 | 10 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 86 | 11 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 87 | 12 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 88 | 1 | **Легкая атлетика** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-  силовых качеств. Влияние бега на здоровье |
| 89 | 2 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 90 | 3 |  | **Тема:** Тестирование прыжка в длину с места. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Деятельность обучающихся:**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие  скоростно-силовых качеств |
| 91 | 4 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 92 | 5 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные  игры на основе легкой атлетики. |
| 93 | 6 |  | **Тема:** Тестирование челночного бега 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Тестирование челночного бега 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 94 | 7 |  | **Тема:** Метание мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 95 | 8 |  | **Тема:** Метание мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 96 | 9 |  | **Тема:** Тестирование метания мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Тестирование метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 97 | 10 |  | **Тема:** Ходьба и бег  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).*  Развитие скоростных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 98 | 11 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности.  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра  «Салки». Развитие выносливости. |
| 99 | 12 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра  «Салки». Развитие выносливости |
| 100 | 13 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра  «Волк во рву». Развитие выносливости |
| 101 | 14 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности  **Деятельность обучающихся:**  Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. |
| 102 | 15 |  | **Тема:** Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде.  **Деятельность обучающихся:**  Обучение правилам поведения на воде. ОРУ в движении. Подвижные игры на основе легкой  атлетики. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**1 – 4 классы Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования «Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы» (Москва: Просвещение, 2012 г.)

# Общая характеристика курса

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 – 4**классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования 2009 г., требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по УМК , и скорректирована по материалам программы «Физическая культура» Матвеев А.П. Рабочая программа физическая культура – М. Просвещение, 2012 г.

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно- нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **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 и укрепления 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

\*умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

\*умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

\*умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

# Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в 1, 2, 3, 4 классах в объеме не менее 405 часов, из них Iклассе – 99 часов, а во II классе – 102 часа, в III классе – 102 часа, IV классе – 102 часа ежегодно.

# Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

# Личностные, метапредметные

**и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

1. **Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно- смысловые установки и отражают:
   1. формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
   2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
   3. развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
   4. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
   5. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
   6. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
   7. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. **2.Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:
   8. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
   9. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
   10. формирование умения понимать причины успеха/ неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
   11. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
   12. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
   13. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
2. **Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:
   1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
   2. овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
   3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
   4. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
   5. выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;
   6. выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

# Планируемые результаты

Учебный предмет «Физическая культура» направлен на:

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## Знания о физической культуре Выпускник научится (будет):

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

## Выпускник получит возможность научиться:

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## Способы физкультурной деятельности Выпускник научится (будет):

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

## Выпускник получит возможность научиться:

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## Физическое совершенствование

**Выпускник получит возможность научиться:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия) , в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## Выпускник научится (будет):

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России);
* разрабатывать индивидуальный маршрут подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

# Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***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.

В **1 классе оценки не ставятся**, во 2 классе 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.

# Годовое распределение сетки часов на разделы программы Физического воспитания в 1-4 классах

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и темы программного**  **материала** | **Классы** | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| **I** | **Базовая часть** | 77 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Легкоатлетические упражнения | 33 | 36 | 36 | 36 |
| 1.3 | Гимнастические упражнения. | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1.4 | Подвижные игры на основе волейбола | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 1.5 | Флорбол | 22 | 12 | 12 | 12 |
| **II** | **Вариативная часть** | 15 | 25 | 25 | 25 |
| 2.1 | Подвижные игры на основе баскетбола | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2.2 | Спортивная игра футбол |  | 10 | 10 | 10 |
|  | **Итого:** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**Содержание курса знания о физической культуре**

**Физическая культура** как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**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, выносливости, гибкости, координации.

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 массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

# Физическое совершенствование

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

## Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Организующие команды и приемы:** построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!»,

«Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Акробатические упражнения.** Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

**Гимнастические упражнения прикладного характера***:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке. Ритмические упражнения.

# Легкая атлетика

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

# Подвижные игры

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»**: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

# На материале раздела «Спортивные игры»:

**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.

**Флорбол:** хват клюшки одной, двумя руками, ведение мяча, ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге, ведение мяча «восьмеркой», бросок мяча, отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

*Индивидуальные действия.* Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

*Групповые действия.*Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

**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, взмахами ногами, наклоны вперед, 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 в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации движений:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной

позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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 и коррекции 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 1-3 кг, гантели до 100г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся 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, лёжа, согнувшись; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо, и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

## На материале лёгкой атлетики:

**Развитие координации движений:** бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15- 20 см); передача набивного мяча (1-2 кг.) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** |  | **2 класс** | | | **3 класс** | | | **4 класс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | |
| 1 | Бег30 м(сек.) | **М Д** | **6,0**  **6,3** | **6,6**  **6,9** | **7,1**  **7,4** | **5,7**  **5,8** | **6,2**  **6,3** | **6,8**  **7,0** | **5,4**  **5,5** | **6,0**  **6,2** | **6,6**  **6,8** | |
| 2 | Бег 60 м (сек.) | **М Д** | **11,0**  **11,2** | **11,6**  **11,8** | **12,2**  **12,6** | **10,8**  **11,0** | **11,4**  **11,6** | **12,0**  **12,4** | **10,0**  **10,3** | **10,8**  **11,0** | **11,0**  **11,5** | |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | **М Д** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | |
| 4 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | **М Д** | **9,9**  **10,2** | **10,8**  **11,3** | **11,2**  **11,7** | **9,5**  **9,7** | **10,0**  **10,5** | **10,7**  **11,0** | **9,0**  **9,5** | **9,6**  **10,2** | **10,5**  **10,8** | |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **М Д** | **150**  **140** | **130**  **125** | **115**  **110** | **160**  **150** | **140**  **130** | **125**  **120** | **165**  **155** | **155**  **145** | **145**  **135** | |
| 6 | Прыжок в высоту, способом  "Перешагивания" (см) | **М Д** | **80**  **70** | **75**  **65** | **70**  **60** | **85**  **75** | **80**  **70** | **75**  **65** | **90**  **80** | **85**  **75** | **80**  **70** | |
| 7 | Прыжки через скакалку  (количество раз/мин.) | **М Д** | **70**  **80** | **60**  **70** | **50**  **60** | **80**  **90** | **70**  **80** | **60**  **70** | **90**  **100** | **80**  **90** | **70**  **80** | |
| 8 | Отжимания (количество раз) | **М Д** | **10**  **8** | **8**  **6** | **6**  **4** | **13**  **10** | **10**  **7** | **7**  **5** | **16**  **14** | **14**  **11** | **12**  **8** | |
| 9 | Подтягивания из положения  вис (количество раз) | **М** | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** | |
| 10 | Метание т/м (м) | **М Д** | **15**  **12** | **12**  **10** | **10**  **8** | **18**  **15** | **15**  **12** | **12**  **10** | **21**  **18** | **18**  **15** | **15**  **12** | |
| 11 | Бросок набивного мяча | **М**  **Д** | **3 и больше 2,50 и**  **более** | **2,00 –**  **2,49**  **1,50-**  **1,99** | **0,99 и**  **меньше 0,99 и**  **меньше** | **3,50 и**  **больше 3,00 и**  **больше** | **2,00-**  **2,99**  **1,50 -**  **2,49** | **1,49 и**  **меньше 0,99 и**  **меньше** | **4,50 и**  **больше 4,50 и**  **больше** | **3,00-**  **3,99**  **2,50-**  **3,49** | **2,49 и**  **меньше 1,99 и**  **меньше** | |
| 12 | Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз/ мин) | **М Д** | **28**  **23** | **26**  **21** | **24**  **19** | **30**  **25** | **28**  **23** | **26**  **21** | **33**  **28** | **30**  **25** | **28**  **23** | |
| 13 | Приседания (количество раз/  мин) | **М Д** | **40**  **38** | **38**  **36** | **36**  **34** | **42**  **40** | **40**  **38** | **38**  **36** | **44**  **42** | **42**  **40** | **40**  **38** | |

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу).

## Требования к качеству освоения программного материала во 2 классе

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета

«Физическая культура» **учащиеся 2 класса** должны:

## Знать и 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.

## Требования к качеству освоения программного материала 3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета

«Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

## Знать и иметь представление:

\*о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

\*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.

## Требования к качеству освоения программного материала 4 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета

«Физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

## Знать и иметь представление:

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

## Уметь:

* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
* Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Тематическое планирование по физической культуре 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Раздел**  **программы** | **Тема урока** |
| 1 | 1 | **Легкая атлетика** | **Тема:** Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 2 | 2 |  | **Тема:** Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Бег на результат 30, 60 м.Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт»,  «финиш». |
| 3 | 3 |  | **Тема:** Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег на результат *100* м. Развитие  скоростных и координационных способностей. Игра в футбол. |
| 4 | 4 |  | **Тема:** Тестирование бега на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *60* м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра в футбол. |
| 5 | 5 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО.  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 6 | 6 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО.  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 7 | 7 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО.  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 8 | 8 |  | **Тема:** Метание малого мяча на дальность.  **Деятельность обучающихся:**  Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 9 | 9 |  | **Тема:** Метание малого мяча на дальность.  **Деятельность обучающихся:**  Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 10 | 10 |  | **Тема:** Тестирование метания малого мяча на дальность.  **Деятельность обучающихся:**  Тестирование метания малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 11 | 11 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростных и координационных способностей. |
| 12 | 12 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростных и координационных способностей. |
| 13 | 13 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростныхи координационных способностей. |
| 14 | 14 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 15 | 15 |  | **Тема:** Тестирование челночного бега 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 16 | 16 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Равномерный бег 3 мин.ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 17 | 17 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Равномерный бег 3 мин.ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 18 | 18 |  | **Тема:** Тестирование прыжка в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Равномерный бег 3 мин.ОРУ. Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 19 | 19 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбак и рыбки» |
| 20 | 20 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь». |
| 21 | 21 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Кросс 1 км. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 22 | 1 | **Гимнастика** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 23 | 2 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Упражнения с мячами.  **Деятельность обучающихся:**  Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Упражнения с мячами. Развитие  координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 24 | 3 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Упражнения с мячами.  **Деятельность обучающихся:**  Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 25 | 4 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Принципы построения и проведения утренней зарядки.  **Деятельность обучающихся:**  Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Разучить комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 26 | 5 |  | **Тема:** Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Тестирование подъема туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 27 | 6 |  | **Тема:** Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Упражнения для развития гибкости.  Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 28 | 7 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Полоса препятствий.  **Деятельность обучающихся:**  Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 29 | 8 |  | **Тема:** Упражнения для развития равновесия и координации. Дать представление о правильной  осанке и умении сохранять ее в движении.  **Деятельность обучающихся:**  Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Упражнения для развития равновесия и координации. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 30 | 9 |  | **Тема:** Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.  **Деятельность обучающихся:**  Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Упражнения на |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | гимнастической стенке, скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе  гимнастики. |
| 31 | 10 |  | **Тема:** Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке.  **Деятельность обучающихся:**  Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 32 | 11 |  | **Тема:** Упражнения в парах.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ в движении. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Подвижные  игры на основе гимнастики. |
| 33 | 12 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Ритмические упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 34 | 13 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Ритмические упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 35 | 14 |  | **Тема:** Висы. Строевые упражнения. Ритмические упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие  координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 36 | 1 | **Баскетбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях баскетболом. Подвижные игры на основе  баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. |
| 37 | 2 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. |
| 38 | 3 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. |
| 39 | 4 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра  «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. |
| 40 | 5 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра  «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. |
| 41 | 6 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра  «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. |
| 42 | 7 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра  «Передал – садись». Развитие координационных способностей. |
| 43 | 8 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч –  среднему». Развитие координационных способностей. |
| 44 | 9 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч –  среднему». Развитие координационных способностей. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 45 | 10 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. |
| 46 | 11 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель  *(кольцо).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. |
| 47 | 12 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель  *(кольцо).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. |
| 48 | 13 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель  *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей |
| 49 | 14 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 50 | 15 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Передача  мяча в колоннах». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 51 | 1 | **Волейбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях волейболом. Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. |
| 52 | 2 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола.  Развитие координационных качеств. |
| 53 | 3 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. |
| 54 | 4 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола.  Развитие координационных качеств. |
| 55 | 5 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 56 | 6 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 57 | 7 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 58 | 8 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 59 | 9 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 60 | 10 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после  передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 61 | 11 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача.  Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 62 | 12 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача.  Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 63 | 13 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после  передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 64 | 14 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных  качеств. Игра в «Пионербол» |
| 65 | 15 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 66 | 1 | **Футбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях футболом. Ведение мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 67 | 2 |  | **Тема:** Ведение мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 68 | 3 |  | **Тема:** Тестирование ведения мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Тестирование ведения мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей.  Игра в футбол. |
| 69 | 4 |  | **Тема:** Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 70 | 5 |  | **Тема:** Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 71 | 6 |  | **Тема:** Тестирование удара по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 72 | 7 |  | **Тема:** Остановка мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 73 | 8 |  | **Тема:** Остановка мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | координационных способностей.  Игра в футбол. |
| 74 | 9 |  | **Тема:** Тестирование остановки мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей.  Игра в футбол. |
| 75 | 10 |  | **Тема:** Правила игры в футбол.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Правила игры в  футбол. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 76 | 1 | **Флорбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях флорболом.  История возникновения флорбола.  **Деятельность обучающихся:**  Бег. ОРУ. Эстафета с клюшками, мячами для флорбола. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 77 | 2 |  | **Тема:** Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 78 | 3 |  | **Тема:** Хват клюшки одной, двумя руками.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Хват клюшки одной, двумя руками. Развитие скоростно- силовых способностей. |
| 79 | 4 |  | **Тема:** Специальная физическая подготовка  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Специальная физическая подготовка. |
| 80 | 5 |  | **Тема:** Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, с боку), по прямой и по дуге. |
| 81 | 6 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра с заданием. |
| 82 | 7 |  | **Тема:** Отбор мяча ногой.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Отбор мяча ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 83 | 8 |  | **Тема:** Выполнение отбора при встречном движении и сбоку.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 84 | 9 |  | **Тема:** Техника игры вратаря и техника защиты вратаря.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Техника игры вратаря и техника защиты вратаря. Развитие  скоростно-силовых способностей. |
| 85 | 10 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 86 | 11 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 87 | 12 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием |
| 88 | 1 | **Легкая атлетика** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Волк во ров». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей |
| 89 | 2 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | и координационных способностей |
| 90 | 3 |  | **Тема:** Тестирование прыжка в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Прыжки с поворотом на 180°. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты. Развитие скоростных и координа-ционных способностей. |
| 91 | 4 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 92 | 5 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 93 | 6 |  | **Тема:** Тестирование челночного бега 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 94 | 7 |  | **Тема:** Метание мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 95 | 8 |  | **Тема:** Метание мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 96 | 9 |  | **Тема:** Тестирование метания мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Тестирование метания мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 97 | 10 |  | **Тема:** Ходьба и бег.  **Деятельность обучающихся:**  Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 98 | 11 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности.  **Деятельность обучающихся:**  Равномерный бег (3 мин). ОРУ.  Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 99 | 12 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности.  **Деятельность обучающихся:**  Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).  Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» |
| 100 | 13 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности.  **Деятельность обучающихся:**  Равномерный бег *(5–6 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).*  Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 101 | 14 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности.  **Деятельность обучающихся:**  Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. |
| 102 | 15 |  | **Тема:** Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде.  **Деятельность обучающихся:**  Обучение правилам поведения на воде .ОРУ в движении. Игра в футбол. |

**Тематическое планирование по физической культуре 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Раздел**  **программы** | **Тема урока** |
| 1 | 1 | **Легкая атлетика** | **Тема:** Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных способностей.. |
| 2 | 2 |  | **Тема:** Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Бег на результат 30, 60 м.Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». |
| 3 | 3 |  | **Тема:** Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег на результат *100* м. Игра в футбол. |
| 4 | 4 |  | **Тема:** Тестирование бега на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *60* м. ОРУ. Тестирование бега на короткие дистанции. Игра в футбол. |
| 5 | 5 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 6 | 6 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 7 | 7 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 8 | 8 |  | **Тема:** Метание малого мяча на дальность  **Деятельность обучающихся:**  Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 9 | 9 |  | **Тема:** Метание малого мяча на дальность  **Деятельность обучающихся:**  Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 10 | 10 |  | **Тема:** Тестирование метания малого мяча на дальность  **Деятельность обучающихся:**  Тестирование метания малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 11 | 11 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростныхи координационных способностей. |
| 12 | 12 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростных и координационных способностей. |
| 13 | 13 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Прием нормативов «Президентских состязаний» |
| 14 | 14 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Игра  «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 15 | 15 |  | **Тема:** Тестирование челночного бега 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование челночного бега 3х10 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 16 | 16 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места.  Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 17 | 17 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 18 | 18 |  | **Тема:** Тестирование прыжка в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых  качеств. |
| 19 | 19 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Развитие выносливости.  Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 20 | 20 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 21 | 21 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Кросс 1 км. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 22 | 1 | **Гимнастик а** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 23 | 2 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Упражнения с мячами.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Упражнения  с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 24 | 3 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Упражнения с мячами.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 25 | 4 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Принципы построения и проведения утренней зарядки.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 26 | 5 |  | **Тема:** Тестирование подъема туловища за 30 секунд.  Строевые упражнения  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ на равновесие. Тестирование подъема туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.  Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 27 | 6 |  | **Тема:** Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ для развития гибкости. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 28 | 7 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Полоса препятствий.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ на равновесие. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 29 | 8 |  | **Тема:** Упражнения для развития равновесия и координации. Дать представление о правильной осанке и  умении сохранять ее в движении.  **Деятельность обучающихся:**  Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Упражнения для развития равновесия и координации. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 30 | 9 |  | **Тема:** Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.  **Деятельность обучающихся:** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке.  Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 31 | 10 |  | **Тема:** Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке.  **Деятельность обучающихся:**  Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 32 | 11 |  | **Тема:** Упражнения в парах.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ в движении. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на  основе гимнастики. |
| 33 | 12 |  | **Тема:** Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 34 | 13 |  | **Тема:** Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Строевые упражнения.  Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 35 | 14 |  | **Тема:** Висы. Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 36 | 1 | **Баскетбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях баскетболом. Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Передвижения игрока без мяча. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей..Подвижные игры на основе баскетбола. |
| 37 | 2 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. |
| 38 | 3 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей |
| 39 | 4 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей |
| 40 | 5 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей. |
| 41 | 6 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей |
| 42 | 7 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. |
| 43 | 8 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие  координационных способностей |
| 44 | 9 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
| 45 | 10 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении  бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
| 46 | 11 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных |
| 47 | 12 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |
| 48 | 13 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей |
| 49 | 14 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 50 | 15 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в  мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 51 | 1 | **Волейбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях волейболом. Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. |
| 52 | 2 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие  координационных качеств. |
| 53 | 3 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. |
| 54 | 4 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие  координационных качеств. |
| 55 | 5 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 56 | 6 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 57 | 7 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 58 | 8 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 59 | 9 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 60 | 10 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств.  Подвижные игры на основе волейбола. |
| 61 | 11 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств.  Игра в «Пионербол» |
| 62 | 12 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 63 | 13 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в  «Пионербол». |
| 64 | 14 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в  «Пионербол» |
| 65 | 15 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в  «Пионербол» |
| 66 | 1 | **Футбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях футболом.  Ведение мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 67 | 2 |  | **Тема:** Ведение мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 68 | 3 |  | **Тема:** Тестирование ведения мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол |
| 69 | 4 |  | **Тема:** Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 70 | 5 |  | **Тема:** Тестирование удара по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 71 | 6 |  | **Тема:** Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных  способностей. Игра в футбол. |
| 72 | 7 |  | **Тема:** Остановка мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 73 | 8 |  | **Тема:** Остановка мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных  способностей. Игра в футбол. |
| 74 | 9 |  | **Тема:** Тестирование остановки мяча.  **Деятельность обучающихся:** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных  способностей. Игра в футбол. |
| 75 | 10 |  | **Тема:** Правила игры в футбол.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра в футбол. |
| 76 | 1 | **Флорбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях флорболом.  История возникновения флорбола  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ с обручами. Игра в флорбол. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 77 | 2 |  | **Тема:** Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ с обручами. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).Развитие скоростно-силовых способностей |
| 78 | 3 | - | **Тема:** Хват клюшки одной, двумя руками.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ в движении. Хват клюшки одной, двумя руками. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 79 | 4 |  | **Тема:** Специальная физическая подготовка  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ с мячами. Специальная физическая подготовка.  Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 80 | 5 |  | **Тема:** Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Развитие скоростно- силовых способностей |
| 81 | 6 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 82 | 7 |  | **Тема:** Отбор мяча ногой.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Отбор мяча ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 83 | 8 |  | **Тема:** Выполнение отбора при встречном движении и сбоку.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 84 | 9 |  | **Тема:** Техника игры вратаря и техника защиты вратаря.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Техника игры вратаря и техника защиты вратаря. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 85 | 10 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 86 | 11 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 87 | 12 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей**.**. |
| 88 | 1 | **Легкая атлетика** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-  силовых качеств. Влияние бега на здоровье |
| 89 | 2 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 90 | 3 |  | **Тема:** Тестирование прыжка в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие  скоростно-силовых качеств |
| 91 | 4 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 92 | 5 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 93 | 6 |  | **Тема:** Тестирование челночного бега 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Тестирование челночного бега 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 94 | 7 |  | **Тема:** Метание мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 95 | 8 |  | **Тема:** Метание мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 96 | 9 |  | **Тема:** Тестирование метания мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Тестирование метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 97 | 10 |  | **Тема:** Ходьба и бег  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Развитие скоростных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 98 | 11 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра  «Салки». Развитие выносливости. |
| 99 | 12 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра  «Салки». Развитие выносливости |
| 100 | 13 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости |
| 101 | 14 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности.  **Деятельность обучающихся:**  Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. |
| 102 | 15 |  | **Тема:** Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде.  **Деятельность обучающихся:**  Обучение правилам поведения на воде. ОРУ в движении. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |

**Тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Раздел**  **программы** | **Тема урока** |
| 1 | 1 | **Легкая атлетика** | **Тема:** Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных способностей. |
| 2 | 2 |  | **Тема:** Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». |
| 3 | 3 |  | **Тема:** Ходьба и бег на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег на результат *100* м. Игра в футбол. |
| 4 | 4 |  | **Тема:** Тестирование бега на короткие дистанции.  **Деятельность обучающихся:**  Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *60* м. ОРУ. Тестирование бега на короткие дистанции. Игра в футбол. |
| 5 | 5 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО.  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 6 | 6 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО.  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 7 | 7 |  | **Тема:** Прием нормативов ГТО.  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО |
| 8 | 8 |  | **Тема:** Метание малого мяча на дальность.  **Деятельность обучающихся:**  Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 9 | 9 |  | **Тема:** Метание малого мяча на дальность  **Деятельность обучающихся:**  Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 10 | 10 |  | **Тема:** Тестирование метания малого мяча на дальность  **Деятельность обучающихся:**  Тестирование метания малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 11 | 11 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростных и координационных способностей. |
| 12 | 12 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростных и координационных способностей. |
| 13 | 13 |  | **Тема:** Прием нормативов «Президентских состязаний».  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Прием нормативов «Президентских состязаний» |
| 14 | 14 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Игра  «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 15 | 15 |  | **Тема:** Тестирование челночного бега 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование челночного бега 3х10 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 16 | 16 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 17 | 17 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 18 | 18 |  | **Тема:** Тестирование прыжка в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 19 | 19 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).*  Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 20 | 20 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).*  Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 21 | 21 |  | **Тема:** Кроссовая подготовка.  **Деятельность обучающихся:**  Кросс 1 км. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 22 | 1 | **Гимнастика** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения  **Деятельность обучающихся:**  Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с предметами. Развитие координационных  способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 23 | 2 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Упражнения с мячами.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 24 | 3 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Упражнения с мячами.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 25 | 4 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Принципы построения и проведения утренней зарядки.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  Комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 26 | 5 |  | **Тема:** Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Строевые упражнения  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ на равновесие. Тестирование подъема туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.  Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 27 | 6 |  | **Тема:** Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ для развития гибкости. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 28 | 7 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Полоса препятствий.  **Деятельность обучающихся:**  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ на  равновесие. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 29 | 8 |  | **Тема:** Упражнения для развития равновесия и координации. Дать представление о правильной осанке  и умении сохранять ее в движении.  **Деятельность обучающихся:**  Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Упражнения для развития равновесия  и координации. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 30 | 9 |  | **Тема:** Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.  **Деятельность обучающихся:**  Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. ОРУ на гимнастической стенке, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 31 | 10 |  | **Тема:** Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке.  **Деятельность обучающихся:**  Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке.  Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 32 | 11 |  | **Тема:** Упражнения в парах.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ в движении. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 33 | 12 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Ритмические упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, Беговые упражнения. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ритмические упражнения с обручами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 34 | 13 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Ритмические упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, Беговые упражнения. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ритмические упражнения с обручами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 35 | 14 |  | **Тема:** Строевые упражнения. Ритмические упражнения.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, Беговые упражнения. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ритмические упражнения с обручами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 36 | 1 | **Баскетбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях баскетболом. Подвижные игры на основе баскетбола  **Деятельность обучающихся:**  Передвижения игрока без мяча. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ.  Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе баскетбола. |
| 37 | 2 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. |
| 38 | 3 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски  в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей |
| 39 | 4 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей. |
| 40 | 5 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски  в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей |
| 41 | 6 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. |
| 42 | 7 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей |
| 43 | 8 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении  шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
| 44 | 9 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
| 45 | 10 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие  координационных способностей |
| 46 | 11 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей |
| 47 | 12 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей |
| 48 | 13 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей |
| 49 | 14 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 50 | 15 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе баскетбола.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра  в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 51 | 1 | **Волейбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях волейболом. Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. |
| 52 | 2 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола.  Развитие координационных качеств. |
| 53 | 3 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. |
| 54 | 4 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола.  Развитие координационных качеств. |
| 55 | 5 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 56 | 6 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 57 | 7 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 58 | 8 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 59 | 9 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 60 | 10 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после  передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. |
| 61 | 11 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 62 | 12 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 63 | 13 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после  передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 64 | 14 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 65 | 15 |  | **Тема:** Подвижные игры на основе волейбола.  **Деятельность обучающихся:**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» |
| 66 | 1 | **Футбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях футболом. Ведение мяча  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 67 | 2 |  | **Тема:** Ведение мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 68 | 3 |  | **Тема:** Тестирование ведения мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. |
| 69 | 4 |  | **Тема:** Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей.  Игра в футбол. |
| 70 | 5 |  | **Тема:** Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей.  Игра в футбол. |
| 71 | 6 |  | **Тема:** Тестирование удара по неподвижному и катящемуся мячу.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей.  Игра в футбол.  **Домашнее задание: Комплекс №5.** |
| 72 | 7 |  | **Тема:** Остановка мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей.  Игра в футбол. |
| 73 | 8 |  | **Тема:** Остановка мяча.  **Деятельность обучающихся:** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей.  Игра в футбол. |
| 74 | 9 |  | **Тема:** Тестирование остановки мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей.  Игра в футбол. |
| 75 | 10 |  | **Тема:** Правила игры в футбол.  **Деятельность обучающихся:**  Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра в футбол. |
| 76 | 1 | **Флорбол** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях флорболом.  История возникновения флорбола.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ с обручами. Игра в флорбол. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 77 | 2 |  | **Тема:** Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ с обручами. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Развитие скоростно-силовых  способностей |
| 78 | 3 |  | **Тема:** Хват клюшки одной, двумя руками.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ в движении. Хват клюшки одной, двумя руками. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 79 | 4 |  | **Тема:** Специальная физическая подготовка  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ с мячами. Специальная физическая подготовка.  Развитие скоростно-силовых способностей |
| 80 | 5 |  | **Тема:** Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 81 | 6 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 82 | 7 |  | **Тема:** Отбор мяча ногой.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Отбор мяча ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 83 | 8 |  | **Тема:** Выполнение отбора при встречном движении и сбоку.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Развитие скоростно-силовых  способностей. |
| 84 | 9 |  | **Тема:** Техника игры вратаря и техника защиты вратаря.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Техника игры вратаря и техника защиты вратаря. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 85 | 10 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием.  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 86 | 11 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 87 | 12 |  | **Тема:** Учебная игра в флорбол с заданием  **Деятельность обучающихся:**  ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 88 | 1 | **Легкая атлетика** | **Тема:** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-  силовых качеств. Влияние бега на здоровье |
| 89 | 2 |  | **Тема:** Прыжок в длину с места.  **Деятельность обучающихся:**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 90 | 3 |  | **Тема:** Тестирование прыжка в длину с места. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Деятельность обучающихся:**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие  скоростно-силовых качеств |
| 91 | 4 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 92 | 5 |  | **Тема:** Челночный бег 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные  игры на основе легкой атлетики. |
| 93 | 6 |  | **Тема:** Тестирование челночного бега 3х10 м.  **Деятельность обучающихся:**  Тестирование челночного бега 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 94 | 7 |  | **Тема:** Метание мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 95 | 8 |  | **Тема:** Метание мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 96 | 9 |  | **Тема:** Тестирование метания мяча.  **Деятельность обучающихся:**  Бег, беговые упражнения. Тестирование метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 97 | 10 |  | **Тема:** Ходьба и бег  **Деятельность обучающихся:**  Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).*  Развитие скоростных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 98 | 11 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности.  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра  «Салки». Развитие выносливости. |
| 99 | 12 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра  «Салки». Развитие выносливости |
| 100 | 13 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности  **Деятельность обучающихся:**  Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра  «Волк во рву». Развитие выносливости |
| 101 | 14 |  | **Тема:** Бег по пересеченной местности  **Деятельность обучающихся:**  Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. |
| 102 | 15 |  | **Тема:** Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде.  **Деятельность обучающихся:**  Обучение правилам поведения на воде. ОРУ в движении. Подвижные игры на основе легкой  атлетики. |