***Приложение №1***

***к основной образовательное программе***

 ***начального общего образования***

***Рабочая программа по учебному предмету***

***«Физическая культура»***

***для 1-4 классов***

Тип программы: **программа начального общего образования**

Срок реализации программы: 4 **года**

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Уроки решают задачу:

* по улучшению и исправлению осанки;
* оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка;
* содействуют гармоничному физическому развитию;
* воспитывают координацию движений;
* формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня;
* способствуют укреплению бодрости духа;
* воспитывают дисциплинированность.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

*Формы организации*

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью*учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью*используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью*преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

**2. Содержание учебного предмета.**

1. Базовая часть:

* Основы знаний о физической культуре:

 - естественные основы

 - социально-психологические основы

 - приёмы закаливания

 - способы саморегуляции

 - способы самоконтроля

* Легкоатлетические упражнения:

 - бег

 - прыжки

 - метания

* Гимнастика с элементами акробатики:

 - построения и перестроения

 - общеразвивающие упражнения с предметами и без

 - упражнения в лазанье и равновесии

 - простейшие акробатические упражнения

 - упражнения на гимнастических снарядах

* Кроссовая подготовка:

 - освоение техники бега в равномерном темпе

 - чередование ходьбы с бегом

 - упражнения на развитие выносливости

* Подвижные игры:

 - освоение различных игр и их вариантов

 - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

* Подвижные игры с элементами спортивных игр
* Гимнастика с элементами акробатики
* Лыжная подготовка

**Содержание курса**

*Знания о физической культуре*

Физическая культура*.*Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее 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 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).

*Физическое совершенствование*

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность*.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:*с разбега через гимнастического козла.

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

*Легкая атлетика.*

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

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

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

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.*

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры.*

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Бадментон:*прием и подача волана; перемещение по площадке подвижные игры на материале бадментон.

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

*Волейбол:*подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Игры и эстафеты*: «Переплава», «Торпеды», «Попади торпедой в цель», «Буксир», «Винт», «Пузырь», «Насос», «Собиратели жемчуга», «Караси и щука», «Салки с мячом», «Водолазы», «Невод», Рыбки и рыболов», «Охотники и утки».

*Общеразвивающие упражнения*

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

*На материале гимнастики с основами акробатики*

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

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

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

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

*На материале легкой атлетики*

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

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

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

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

*На материале лыжных гонок*

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

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

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Естественные основы

*1–2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

*1–2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

*1–2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

*1–4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

*1–4 классы.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

*1–2 классы.* Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3–4 классы.* Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

*Плавание. 4 класс.* Понятия: гребковые движения, скольжение, согласование движений. Влияние плавание на закаливание организма. Название стилей плавания: «кроль», вольный стиль, прикладное плавание. Названий упражнений: «Поплавок», «Медуза», «Стрела», «Звезда».

**2 класс**

*Знания о физической культуре*

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

*Способы физкультурной деятельности*

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:*повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

*Легкая атлетика*

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски*большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание*малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

*Знания о физической культуре*

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

*Способы физкультурной деятельности*

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

*Знания о физической культуре*

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

*Способы физкультурной деятельности*

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика*

*Прыжки*в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Бадментон:* жонглирование валаном, игра в бадминтон по упрощенным правилам.

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Подвижные игры «Переправа», «Караси и щука», «Собиратели жемчуга», «Рыбки и рыболов», «Охотники и утки».

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы**

ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАССА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **27** |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 12 |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Обычный бег. Равномерный бег (1 мин). Игра «Займи своё место», «Встань в строй». | 1 |
| 2 | 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Построение. Строевые упр. Обычный бег. Бег с ускорением. Равномерный бег (2 мин). Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств | 1 |
| 3 | 3 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Равномерный бег (3 мин). Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» | 1 |
| 4 | 4 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м). Равномерный бег (4 мин).Игра «Гуси-лебеди» | 1 |
| 5 | 5 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5 мин). Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 6 | 6 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорение. Обучение челночному бегу 3\*10м. Равномерный бег (6 мин). Игра «Вызов номера» | 1 |
| 7 | 7 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м Равномерный бег (7 мин). Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 8 | 8 | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Равномерный бег (8 мин). Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 9 | 9 | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Равномерный бег (8 мин). Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 10 | 10 | ОРУ с набивным мячом. Метание горизонтальную цель. Равномерный бег (9 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 11 | 11 | ОРУ с набивным мячом. Метание горизонтальную цель. Равномерный бег (9 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 12 | 12 | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?»Полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА. | 15 |
| 13 | 13 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14-15 | 14-15 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 2 |
| 16-17 | 16-17 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 2 |
| 18-19 | 18-19 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей | 2 |
| 20 | 20 | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 21 | 21 | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.Игра «Перестрелка» | 1 |
| 22 | 22 | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | 1 |
| 23 | 23 | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. | 1 |
| 24 | 24 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 25 | 25 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 26 | 26 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
| 27 | 27 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ  | 21 |
| 28 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно». | 1 |
| 29 | 2 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей. Игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов. | 1 |
| 30 | 3 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Основная стойка. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 31 | 4 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке стоя на коленях..Игра «Космонавты». Повороты направо, налево. | 1 |
| 32 | 5 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Построение в круг. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Космонавты». | 1 |
| 33 | 6 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку.Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Космонавты». | 1 |
| 34 | 7 | ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 35 | 8 | ОРУ с обручем. Перестроение по ориентирам. Размыкание руки в стороны. Упражнения на пресс. Упражнения на гибкость. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка». | 1 |
| 36 | 9 | ОРУ с обручем. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Размыкание руки в стороны. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость. Игра «Змейка». | 1 |
| 37 | 10 | ОРУ с обручем. Повороты. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 38 | 11 | ОРУ с обручем. Повороты. Выполнение команд. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на пресс, гибкость. Работа по станциям. Игра «Западня». | 1 |
| 39 | 12 | ОРУ с обручем. Повороты. Перешагивание через мячи по гимнастической скамейке. Упражнение на гибкость. Работа по станциям. Игра «Западня» | 1 |
| 40 | 13 | ОРУ с гимн. палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа. | 1 |
| 41-42 | 14-15 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». | 2 |
| 43-44 | 16-17 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». | 2 |
| 45-46 | 18-19 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» | 2 |
| 47 | 20 | ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия. | 1 |
| 48 | 21 | ОРУ с гимн.палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 62 | 14 | ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 63 | 15 | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 64 | 16 | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 65 | 17 | ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 66-67 | 18-19 | ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 68-69 | 20-21 | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». | 2 |
| 70-71 | 22-23 | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. | 2 |
| 72-73 | 24-25 | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
| 74-75 | 26-27 | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |
|  |  | ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА  | 24 |
| 76 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). | 1 |
| 77 | 2 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».  | 1 |
| 78-79 | 3-4 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам».  | 2 |
| 80 | 5 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |
| 81 | 6 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 82 | 7 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».  | 1 |
| 83 | 8 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 84 | 9 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 85 | 10 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». | 1 |
| 86 | 11 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости. | 1 |
| 87-88 | 12-13 | ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м. Игра «Вызов номеров». | 2 |
| 89 | 14 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м.Прыжки через длинную скакалку. Развитие выносливости. | 1 |
| 90 | 15 | ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 91-92 | 16-17 | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игра «День и ночь».Развитие с коростных способностей. | 2 |
| 93 | 18 | ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 94 | 19 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты».Развитие выносливости | 1 |
| 95 | 20 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Кузнечики».Развитие выносливости | 1 |
|  |  |  |  |
| 96 | 21 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие выносливости | 1 |
| 97 | 22 | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Попади в мяч». Развитие выносливости | 1 |
| 98 | 23 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 99 | 24 | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |

ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАССА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 12 |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Обычный бег. Равномерный бег (3 мин). Игра «Займи своё место», «Встань в строй». | 1 |
| 2 | 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Построение. Строевые упр. Обычный бег. Бег с ускорением. Равномерный бег (4 мин). Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств | 1 |
| 3 | 3 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Равномерный бег (5 мин). Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» | 1 |
| 4 | 4 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м). Равномерный бег (5 мин).Игра «Гуси-лебеди» | 1 |
| 5 | 5 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (6 мин). Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 6 | 6 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорение. Обучение челночному бегу 3\*10м. Равномерный бег (6 мин). Игра «Вызов номера» | 1 |
| 7 | 7 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м Равномерный бег (7 мин). Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 8 | 8 | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Равномерный бег (7 мин). Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 9 | 9 | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Равномерный бег (8 мин). Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 10 | 10 | ОРУ с набивным мячом. Метание горизонтальную цель. Равномерный бег (8 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 11 | 11 | ОРУ с набивным мячом. Метание горизонтальную цель. Равномерный бег (9 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 12 | 12 | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?»Полоса препятствий. Равномерный бег (10 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА. | 15 |
| 13 | 13 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14-15 | 14-15 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 2 |
| 16-17 | 16-17 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 2 |
| 18-19 | 18-19 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей. | 2 |
| 20 | 20 | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 21 | 21 | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.Игра «Перестрелка» | 1 |
| 22 | 22 | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | 1 |
| 23 | 23 | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. | 1 |
| 24 | 24 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 25 | 25 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 26 | 26 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
| 27 | 27 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
|  |  | II. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ. | 21 |
| 28 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение». | 1 |
| 29 | 2 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. . Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов. | 1 |
| 30 | 3 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 31 | 4 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках .Игра «Фигуры». Повороты направо, налево. | 1 |
| 32 | 5 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. | 1 |
| 33 | 6 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку.Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Светофор». | 1 |
| 34 | 7 | ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам .Вис стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 35 | 8 | ОРУ с обручем. Перестроение по ориентирам. Упражнения на пресс. Упражнения на гибкость. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал». | 1 |
| 36 | 9 | ОРУ с обручем. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость . Игра «Змейка».Вис стоя и лежа. | 1 |
| 37 | 10 | ОРУ с обручем. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!», В висе спиной к Гст. Поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 38 | 11 | ОРУ с обручем. Повороты.. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!», В висе спиной к Гст. поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Упражнения на пресс, гибкость. Работа по станциям. Игра «Ветер, дождь. Гром, молния». | 1 |
| 39 | 12 | ОРУ с обручем. Повороты. Упражнение на гибкость. Работа по станциям. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Выполнение команд «На два (4) шага разомкнись!», В висе спиной к Гст. поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. | 1 |
| 40 | 13 | ОРУ с гимн. палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа. | 1 |
| 41 | 14 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 42-43 | 15-16 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». | 2 |
| 44-45 | 17-18 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» | 2 |
| 46-47 | 19-20 | ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия. | 2 |
| 48 | 221 | ОРУ с гимн.палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | 1 |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА. | 12 |
| 49 | 1 |  Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 50 | 2 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 1 |
| 51 | 3 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 52 | 4 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей. | 1 |
| 53 | 5 | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 54 | 6 | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.Игра «Перестрелка» | 1 |
| 55 | 7 | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | 1 |
| 56 | 8 | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. Игра «Пионербол». | 1 |
| 57 | 9 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 58 | 10 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 59 | 11 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
| 60 | 12 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
|  |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА**  | 18 |
| 61 | 13 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». | 1 |
| 62 | 14 | ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 63-64 | 15-16 | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 65-66 | 17-18 | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 67-68 | 19-20 | ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 69-70 | 21-22 | ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 71-72 | 23-24 | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». | 2 |
| 73-74 | 25-26 | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. | 2 |
| 75-76 | 27-28 | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
| 77-78 | 29-30 | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 24 |
| 79 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). | 1 |
| 80 | 2 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».  | 1 |
| 81-82 | 3-4 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам».  | 2 |
| 83 | 5 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |
| 84 | 6 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 85 | 7 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 2 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 86 | 8 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 2 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 87 | 9 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 88 | 10 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». | 1 |
| 89 | 11 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости. | 1 |
| 90-91 | 12-13 | ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м. Игра «Вызов номеров». Равномерный бег (до 4 мин). | 2 |
| 92 | 14 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м.Прыжки через длинную скакалку. Равномерный бег (до 5 мин). | 1 |
| 93 | 15 | ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 5 мин). | 1 |
| 94-95 | 16-17 | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игра «День и ночь».Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 6 мин). | 2 |
| 96 | 18 | ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 6 мин). | 1 |
| 97 | 19 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты». Равномерный бег (до 7 мин). | 1 |
| 98 | 20 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Кузнечики». Равномерный бег (до 8 мин). | 1 |
| 99 | 21 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком». Равномерный бег (до 9 мин). | 1 |
| 100 | 22 | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Равномерный бег (до 9 мин). | 1 |
| 101 | 23 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег (до 10 мин). | 1 |
| 102 | 24 | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег (до 10 мин). | 1 |

ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАССА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 12. |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Обычный бег. Равномерный бег (3 мин). Игра «Займи своё место», «Встань в строй». | 1 |
| 2 | 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Построение. Строевые упр. Обычный бег. Бег с ускорением. Равномерный бег (4 мин). Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств | 1 |
| 3 | 3 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Равномерный бег (5 мин). Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» | 1 |
| 4 | 4 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м). Равномерный бег (5 мин).Игра «Гуси-лебеди» | 1 |
| 5 | 5 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (6 мин). Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 6 | 6 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорение. Обучение челночному бегу 3\*10м. Равномерный бег (6 мин). Игра «Вызов номера» | 1 |
| 7 | 7 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м Равномерный бег (7 мин). Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 8 | 8 | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Равномерный бег (7 мин). Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 9 | 9 | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Равномерный бег (8 мин). Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 10 | 10 | ОРУ с набивным мячом. Метание горизонтальную цель. Равномерный бег (9 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 11 | 11 | ОРУ с набивным мячом. Метание горизонтальную цель. Равномерный бег (10 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 12 | 12 | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?»Полоса препятствий. Равномерный бег (11 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА. | 15 |
| 13 | 13 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14-15 | 14-15 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 2 |
| 16-17 | 16-17 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 2 |
| 18-19 | 18-19 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей. | 2 |
| 20 | 20 | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 21 | 21 | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.Игра «Перестрелка» | 1 |
| 22 | 22 | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | 1 |
| 23 | 23 | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. | 1 |
| 24 | 24 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 25 | 25 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 26 | 26 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
| 27 | 27 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
|  |  | II. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ. | 21 |
| 28 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. . Лазание по канату. Игра «Что изменилось?». | 1 |
| 29 | 2 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 |
| 30-31 | 3-4 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. . Лазание по канату. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 32 | 5 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. | 1 |
| 33 | 6 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку.Перекаты в группировке. . Лазание по канату. Полоса препятствия. Игра «Западня». | 1 |
| 34 | 7 | ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах». | 1 |
| 35 | 8 | ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа . Лазание по канату. Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке..Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах | 1 |
| 36-37 | 9-10 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимн.скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | 2 |
| 38-39 | 11-12 | ОРУ с обручем. Повороты Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа . Лазание по канату. .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты. | 2 |
| 40 | 13 | ОРУ с гимн. палкой. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля.» Развитие координационных способностей. | 1 |
| 41 | 14 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. . Лазание по канату. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 42 | 15 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». | 1 |
| 43-44 | 16-17 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» | 2 |
| 45-46 | 18-19 | ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия. | 2 |
| 47-48 | 20-21 | ОРУ с гимн.палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | 2 |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА. | 12 |
| 49 | 1 |  Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 50 | 2 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 1 |
| 51 | 3 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 52 | 4 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей. | 1 |
| 53 | 5 | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 54 | 6 | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.Игра «Перестрелка» | 1 |
| 55 | 7 | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | 1 |
| 56 | 8 | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. Игра «Пионербол». | 1 |
| 57 | 9 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 58 | 10 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 59 | 11 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
| 60 | 12 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
|  |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА**  | 18 |
| 61 | 13 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». | 1 |
| 62 | 14 | ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 63-64 | 15-16 | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 65-66 | 17-18 | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 67-68 | 19-20 | ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 69-70 | 21-22 | ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 71-72 | 23-24 | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». | 2 |
| 73-74 | 25-26 | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. | 2 |
| 75-76 | 27-28 | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
| 77-78 | 29-30 | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 24 |
| 79 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). | 1 |
| 80 | 2 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».  | 1 |
| 81-82 | 3-4 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам».  | 2 |
| 83 | 5 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |
| 84 | 6 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 85 | 7 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 86 | 8 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 87 | 9 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 88 | 10 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». | 1 |
| 89 | 11 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости. | 1 |
| 90-91 | 12-13 | ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м. Игра «Вызов номеров». Равномерный бег (до 6 мин). | 2 |
| 92 | 14 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м.Прыжки через длинную скакалку. Равномерный бег (до 7 мин). | 1 |
| 93 | 15 | ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 7 мин). | 1 |
| 94-95 | 16-17 | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игра «День и ночь».Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 8 мин). | 2 |
| 96 | 18 | ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 8 мин). | 1 |
| 97 | 19 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты». Равномерный бег (до 9 мин). | 1 |
| 98 | 20 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Кузнечики». Равномерный бег (до 9 мин). | 1 |
| 99 | 21 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком» Равномерный бег (до 10 мин).. | 1 |
| 100 | 22 | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Равномерный бег (до 10 мин). | 1 |
| 101 | 23 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Равномерный бег (до 11 мин). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 102 | 24 | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Снайперы». Эстафеты. Равномерный бег (до 11 мин). Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |

ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАССА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 12 |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Обычный бег. Равномерный бег (3 мин). Игра «Займи своё место», «Встань в строй». | 1 |
| 2 | 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Построение. Строевые упр. Обычный бег. Бег с ускорением. Равномерный бег (4 мин). Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 3 | 3 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Равномерный бег (5 мин). Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». | 1 |
| 4 | 4 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м). Равномерный бег (5 мин).Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 5 | 5 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (6 мин). Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 6 | 6 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорение. Обучение челночному бегу 3\*10м. Равномерный бег (6 мин). Игра «Вызов номера». | 1 |
| 7 | 7 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м Равномерный бег (7 мин). Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 8 | 8 | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Равномерный бег (8 мин). Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 9 | 9 | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Равномерный бег (9 мин). Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 10 | 10 | ОРУ с набивным мячом. Метание горизонтальную цель. Равномерный бег (10 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 11 | 11 | ОРУ с набивным мячом. Метание мяча на дальность. Равномерный бег (11 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 12 | 12 | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит?». Полоса препятствий. Равномерный бег (12 мин). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА. | 15 |
| 13 | 13 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14-15 | 14-15 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 2 |
| 16-17 | 16-17 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 2 |
| 18-19 | 18-19 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей. | 2 |
| 20 | 20 | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 21 | 21 | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.Игра «Перестрелка» | 1 |
| 22 | 22 | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | 1 |
| 23 | 23 | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. | 1 |
| 24 | 24 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 25 | 25 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 26 | 26 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
| 27 | 27 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
|  |  | II. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ. | 21 |
| 28 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Лазание по канату. Игра «Что изменилось?». | 1 |
| 29 | 2 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 |
| 30-31 | 3-4 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Лазание по канату. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 32 | 5 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. | 1 |
| 33 | 6 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку.Перекаты в группировке. Лазание по канату. Полоса препятствия. Игра «Западня». | 1 |
| 34 | 7 | ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах». | 1 |
| 35 | 8 | ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке..Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах | 1 |
| 36-37 | 9-10 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимн.скамейке. Лазание по канату. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | 2 |
| 38-39 | 11-12 | ОРУ с обручем. Повороты Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты. | 2 |
| 40 | 13 | ОРУ с гимн. палкой. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Лазание по канату. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 41 | 14 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 42 | 15 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». | 1 |
| 43-44 | 16-17 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» | 2 |
| 45-46 | 18-19 | ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия. | 2 |
| 47-48 | 20-21 | ОРУ с гимн.палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | 2 |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА. | 12 |
| 49 | 1 |  Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 50 | 2 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 1 |
| 51 | 3 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 52 | 4 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей. | 1 |
| 53 | 5 | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 54 | 6 | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.Игра «Перестрелка» | 1 |
| 55 | 7 | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | 1 |
| 56 | 8 | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. Игра «Пионербол». | 1 |
| 57 | 9 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 58 | 10 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 59 | 11 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
| 60 | 12 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Игра «Гуси лебеди» | 1 |
|  |  |  **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА**  | 18 |
| 61 | 13 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». | 1 |
| 62 | 14 | ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 63-64 | 15-16 | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 65-66 | 17-18 | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 67-68 | 19-20 | ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 69-70 | 21-22 | ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 71-72 | 23-24 | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». | 2 |
| 73-74 | 25-26 | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. | 2 |
| 75-76 | 27-28 | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
| 77-78 | 29-30 | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 24 |
| 79 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). | 1 |
| 80 | 2 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».  | 1 |
| 81-82 | 3-4 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам».  | 2 |
| 83 | 5 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |
| 84 | 6 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 85 | 7 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 86 | 8 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 87 | 9 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 88 | 10 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». | 1 |
| 89 | 11 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости. | 1 |
| 90-91 | 12-13 | ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м. Игра «Вызов номеров». Равномерный бег (до 6 мин). | 2 |
| 92 | 14 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м.Прыжки через длинную скакалку. Равномерный бег (до 7 мин). | 1 |
| 93 | 15 | ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 7 мин). | 1 |
| 94-95 | 16-17 | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игра «День и ночь».Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 8 мин). | 2 |
| 96 | 18 | ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей. Равномерный бег (до 8 мин). | 1 |
| 97 | 19 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты». Равномерный бег (до 9 мин). | 1 |
| 98 | 20 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Кузнечики». Равномерный бег (до 9 мин). | 1 |
| 99 | 21 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком» Равномерный бег (до 10 мин).. | 1 |
| 100 | 22 | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Равномерный бег (до 10 мин). | 1 |
| 101 | 23 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Равномерный бег (до 11 мин). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 102 | 24 | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Снайперы». Эстафеты. Равномерный бег (до 11 мин). Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |