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

**Личностные результаты:**

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

* содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием,
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащаемся, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII- XIX вв. , ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Пилы физических упражнений: подводящие, общеразвивающие. соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и се влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и се связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

**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 длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполненияфизических упражнений.

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

**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:* 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; 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*: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев: мост из положения лежа на спине: *акробатические комбинации;*

*Гимнастические упражнения прикладного характера*: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке: *упражнения на низкой гимнастической перекладине*: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема: передвижения и повороты на гимнастическом бревне; 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.****Беговые упражнения:*с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений  с разным положением рук, высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:*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; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*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 вертикальнуюцель, в стену.

*Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

***Лыжная подготовка.*** *Организующие команды и приемы*: «Лыжи на плечо!». «Лыжи под руку!». «Лыжи к ноге!».«На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.     *Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. *Повороты* переступанием на месте. *Спуски* в основной стойке. *Подъемы*ступающим и скользящим шагом.

***Подвижные и спортивные игры****.*

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

 «У медведя во бору», «Раки»,«Тройка». «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

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

 «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»,«Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам». «Точно в мишень», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Стрелки». «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

 «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». «Быстрый лыжник»,«За мной».

*На материал раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол*: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; 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; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему». «Круговая лапта». «Брось - поймай», «Выстрел в небо». «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками: передача мяча сверху двумя руками вперед вверх: нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

1. **Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.**

**Ключевые воспитательные задачи:**

- коррекция нарушений физического развития;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к физическим упражнениям;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Модуль воспитательной программы «Школьный урок»** | | **Кол-во час** |
| 1 | Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Разучивание сдачи рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки» Комбинированный |  | | 1 |
| 2 | Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка». Комбинированный | Подвижные игры | | 1 |
| 3 | Разучивание специальных беговых упражнений. Совершенствование высокого, среднего и низкого старта; стартового ускорения; бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». Комбинированный |  | | 1 |
| 4 | Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Игра «Гуси-лебеди» Комбинированный |  | | 1 |
| 5 | Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка».Комбинированный |  | | 1 |
| 6 | Развитие внимания, координации, ориентировке в пространстве в строевых упражнениях. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный | Урок - игра | | 1 |
| 7 | Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5минут. Повторение метании мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели». Комбинированный |  | | 1 |
| 8 | Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель» Комбинированный | Сдача норм ГТО | | 1 |
| 9 | Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль двигательных качеств: бег 1 км без учета времени. Разучивание беговых упражнений в эстафете Комбинированный |  | | 1 |
| 10 | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний» Комбинированный |  | | 1 |
| 11 | Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» Комбинированный |  | | 1 |
| 12 | Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие внимания, мышления, координации в обще-развивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». Комбинированный |  | | 1 |
| 13 | Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется» Комбинированный |  | | 1 |
| 14 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» Комбинированный |  | | 1 |
| 15 | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой. Комбинированный | Урок - эстафета | | 1 |
| 16 | Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростносиловых качеств . Игра «Ноги на весу» Комбинированный |  | | 1 |
| 17 | Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь» Комбинированный |  | | 1 |
| 18 | Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. Комбинированный |  | | 1 |
| 19 | Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком» Комбинированный |  | | 1 |
| 20 | Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползанье по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка» Комбинированный |  | | 1 |
| 21 | Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи» Комбинированный |  | | 1 |
| 22 | Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал.мяча в цель. Игра «Чехарда» Комбинированный |  | | 1 |
| 23 | Совершенствование метание мал. мяча в цель. Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком. Комбинированный | Эстафета | | 1 |
| 24 | Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» Комбинированный |  | | 1 |
| 25 | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось» Комбинированный |  | | 1 |
| 26 | Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча» Комбинированный |  | | 1 |
| 27 | Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка» Комбинированный |  | | 1 |
| 28 | Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля» Комбинированный |  | | 1 |
| 29 | Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный |  | | 1 |
| 30 | Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный |  | | 1 |
| 31 | Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» Комбинированный |  | | 1 |
| 32 | Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» Комбинированный |  | | 1 |
| 33 | Развитие координации в упражнениях акробатики: «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»Комбинированный |  | | 1 |
| 34 | Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами» Комбинированный | Сдача норм ГТО | | 1 |
| 35 | Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный | Урок - соревнование | | 1 |
| 36 | Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный |  | | 1 |
| 37 | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу» Комбинированный |  | | 1 |
| 38 | Совершенствование ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки» Комбинированный |  | | 1 |
| 39 | Повторение упражнений на узкой рейке гим.скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене; перелезание через препятствие. Игра «Жмурки» Комбинированный |  | | 1 |
| 40 | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву» Повторение пройденного материала |  | | 1 |
| 41 | Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц» Комбинированный |  | | 1 |
| 42 | Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по пластунски».Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» Комбинированный |  | | 1 |
| 43 | Совершенствование упражнений гимнастики:«лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки» Комбинированный |  | | 1 |
| 44 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» Комбинированный |  | | 1 |
| 45 | Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч» Повторение пройденного материала |  | | 1 |
| 46 | Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» Зачет |  | | 1 |
| 47 | Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Развитие двигательных качеств в эстафетах с предметами. Игра «Салки ноги от земли» Комбинированный | Эстафета | | 1 |
| 48 | Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Комбинированный |  | | 1 |
| 49 | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью. Комбинированный |  | | 1 |
| 50 | Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» Повторение пройденного материала |  | | 1 |
| 51 | Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота» Комбинированный |  | | 1 |
| 52 | Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра «Подними предмет» Комбинированный |  | | 1 |
| 53 | Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью Комбинированный |  | | 1 |
| 54 | Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом» Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Комбинированный |  | | 1 |
| 55 | Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Игра «Кто дольше прокатится» Комбинированный |  | | 1 |
| 56 | Разучивание одновременному двухшажному ходу. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км. Комбинированный | Урок - соревнование | | 1 |
| 57 | Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели» Комбинированный |  | | 1 |
| 58 | Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени» Комбинированный | Сдача норм ГТО | | 1 |
| 59 | Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км Повторение пройденного материала |  | | 1 |
| 60 | Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 2.5км. в медленном темпе Комбинированный | |  | 1 |
| 61 | Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 2.5км. Комбинированный | |  | 1 |
| 62 | Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе Повторение пройденного материала | |  | 1 |
| 63 | Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Комбинированный | |  | 1 |
| 64 | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Комбинированный | | Подвижные игры | 1 |
| 65 | Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» Комбинированный | |  | 1 |
| 66 | Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал- садись», «Охотники и утки» Комбинированный | |  | 1 |
| 67 | Разучивание упражнений с мал. мячами. Совершенствование бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков» Комбинированный | |  | 1 |
| 68 | Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»Комбинированный | |  | 1 |

Приложение №1

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата | |
| План. | Фактич. |
| 1 | Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Разучивание сдачи рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки» Комбинированный |  |  |
| 2 | Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка». Комбинированный |  |  |
| 3 | Разучивание специальных беговых упражнений. Совершенствование высокого, среднего и низкого старта; стартового ускорения; бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». Комбинированный |  |  |
| 4 | Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Игра «Гуси-лебеди» Комбинированный |  |  |
| 5 | Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка».Комбинированный |  |  |
| 6 | Развитие внимания, координации, ориентировке в пространстве в строевых упражнениях. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный |  |  |
| 7 | Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5минут. Повторение метании мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели». Комбинированный |  |  |
| 8 | Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель» Комбинированный |  |  |
| 9 | Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль двигательных качеств: бег 1 км без учета времени. Разучивание беговых упражнений в эстафете Комбинированный |  |  |
| 10 | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний» Комбинированный |  |  |
| 11 | Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» Комбинированный |  |  |
| 12 | Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие внимания, мышления, координации в обще-развивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». Комбинированный |  |  |
| 13 | Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется» Комбинированный |  |  |
| 14 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» Комбинированный |  |  |
| 15 | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с  гимнастической палкой. Комбинированный |  |  |
| 16 | Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростносиловых качеств . Игра «Ноги на весу» Комбинированный |  |  |
| 17 | Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь» Комбинированный |  |  |
| 18 | Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. Комбинированный |  |  |
| 19 | Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком» Комбинированный |  |  |
| 20 | Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползанье по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка» Комбинированный |  |  |
| 21 | Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи» Комбинированный |  |  |
| 22 | Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал.мяча в цель. Игра «Чехарда» Комбинированный |  |  |
| 23 | Совершенствование метание мал. мяча в цель. Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком. Комбинированный |  |  |
| 24 | Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» Комбинированный |  |  |
| 25 | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось» Комбинированный |  |  |
| 26 | Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре  «Увертывайся от мяча» Комбинированный |  |  |
| 27 | Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка» Комбинированный |  |  |
| 28 | Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля» Комбинированный |  |  |
| 29 | Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный |  |  |
| 30 | Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный |  |  |
| 31 | Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» Комбинированный |  |  |
| 32 | Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» Комбинированный |  |  |
| 33 | Развитие координации в упражнениях акробатики: «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»Комбинированный |  |  |
| 34 | Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами» Комбинированный |  |  |
| 35 | Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный |  |  |
| 36 | Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный |  |  |
| 37 | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу» Комбинированный |  |  |
| 38 | Совершенствование ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки» Комбинированный |  |  |
| 39 | Повторение упражнений на узкой рейке гим.скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене; перелезание через препятствие. Игра «Жмурки» Комбинированный |  |  |
| 40 | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву» Повторение пройденного материала |  |  |
| 41 | Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц» Комбинированный |  |  |
| 42 | Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по пластунски».Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» Комбинированный |  |  |
| 43 | Совершенствование упражнений гимнастики:«лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки» Комбинированный |  |  |
| 44 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» Комбинированный |  |  |
| 45 | Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч» Повторение пройденного материала |  |  |
| 46 | Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» Зачет |  |  |
| 47 | Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Развитие двигательных качеств в эстафетах с предметами. Игра «Салки ноги от земли» Комбинированный |  |  |
| 48 | Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Комбинированный |  |  |
| 49 | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью. Комбинированный |  |  |
| 50 | Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» Повторение пройденного материала |  |  |
| 51 | Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота» Комбинированный |  |  |
| 52 | Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра «Подними предмет» Комбинированный |  |  |
| 53 | Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью Комбинированный |  |  |
| 54 | Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом» Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Комбинированный |  |  |
| 55 | Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Игра «Кто дольше прокатится» Комбинированный |  |  |
| 56 | Разучивание одновременному двухшажному ходу. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км. Комбинированный |  |  |
| 57 | Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели» Комбинированный |  |  |
| 58 | Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени» Комбинированный |  |  |
| 59 | Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км Повторение пройденного материала |  |  |
| 60 | Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов Развитие выносливости в движении на лыжах по  дистанции 2.5км. в медленном темпе Комбинированный |  |  |
| 61 | Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 2.5км. Комбинированный |  |  |
| 62 | Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе Повторение пройденного материала |  |  |
| 63 | Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Комбинированный |  |  |
| 64 | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Комбинированный |  |  |
| 65 | Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» Комбинированный |  |  |
| 66 | Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал- садись», «Охотники и утки» Комбинированный |  |  |
| 67 | Разучивание упражнений с мал. мячами. Совершенствование бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков» Комбинированный |  |  |
| 68 | Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»Комбинированный |  |  |