Муниципальное образование город Горячий Ключ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 10 МО город Горячий Ключ

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от « » августа 2018 года протокол № 1

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Строй В.И.

подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По \_\_физической культуре\_\_\_

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования начальное общее 1 - 4 классы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 405 Уровень \_\_\_\_\_базовый\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(базовый, профильный)

Учитель Кушу Даур Вячеславович

Программа разработана на основе авторских В.И. Лях

«Физическая культура », М. : Просвещение, 2016 г.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

***Планируемые результаты освоения учебного предмета***

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

**Раздел «Знания о физической культуре»**

*Обучающийся научится:*

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

• характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

*Обучающийся научится:*

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

• выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

*Обучающийся научится:*

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приемы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

• выполнять передвижения на лыжах

**Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, 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 её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и 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 в спор­тивных залах).

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

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

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

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

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

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

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

*На материале 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.*

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

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

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

***Физическая культура***

**(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)**

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

• начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

• начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

• узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

• освоят первичные навыки и умения по организации и

проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

• научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

• освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

• научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

• научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

• приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

• освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

***Работа с детьми разных групп здоровья***

**Подготовительная группа** – учащиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

**Задачи** занятий физическими упражнениями с учащимися этой группы: укреплять здоровье, улучшать физическое развитие, физическую подготовленность и перевод в основную группу.

При изучении различных двигательных действий, связанных с повышением нагрузки, требования к ученикам уменьшаются.

Учебный материал менее сложный, продолжительность выполнения и количество повторений уменьшена.

Ограничиваются нагрузки в беге, прыжках, упражнения с отягощениями, с преодолением препятствий, участие в эстафетах. Исключаются упражнения, связанные со значительными двигательными мышечными напряжениями.

Выполняется меньший объем физических упражнений, требующих значительного проявления быстроты, силы и выносливости, которые могут вызвать существенные нарушения кровообращения и дыхания. Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

При работе с детьми **подготовительной группы** очень важно чаще подчеркивать каждый, даже совсем небольшой успех, и наоборот, не акцентировать ошибки, особенно перед классом.

Обеспечивается доступность задач, постепенность в увеличении объема и интенсивности физической нагрузки.

При проведении игры в заключительной части занятия уменьшается степень участия учащихся подготовительной группы (предлагается более спокойная роль), или сокращается время их игры (предоставляется дополнительное время для восстановления).

Во время проведения эстафет, предусматривающих этапы разной сложности, ученикам подготовительной группы назначаются выполнение простых этапов, т.е. создаются облегченные условия.

Проводятся диетотерапии, закаливания, соблюдение рационального режима дня и также двигательного режима (особое внимание уделяется подбору двигательных домашних заданий, физкультпауз при выполнении домашних заданий по другим предметам, выполнение других физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня учащегося, пребывание на свежем воздухе и достаточный продолжительности сна). Дети обязательно участвуют в занятиях по общей программе физического воспитания, но им дается возможность сдачи контрольных нормативов с задержкой.

Дополнительно детям рекомендуются занятия в физкультурно-оздоровительных группах или группах общей физической подготовки.

**Участие в соревнованиях возможно по дополнительному разрешению врача**.

Школьники **специальной** **медицинской группы** учатся осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность и выполнять доступные для них двигательные действия.

Для занимающихся в специальной медицинской группе создается режим постепенного нарастания нагрузок, выполняемых микродозами. Игра на занятии специальной медицинской группы заканчивается за 7 - 10 минут до окончания занятия.

**Общеразвивающие упражнения**

1.И.п. – основная стойка, голова опущена, руки за голову.

В. – руки вверх, в стороны, вниз.

2. И.п. –основная стойка, руки вниз.

В. – подняться на носки, руки в стороны. Опуститься, руки вниз. Подняться на носки, руки вверх – потянулись к солнышку.

3. И.п. – руки на пояс, ноги врозь.

В. – повороты туловища вправо, влево.

4. И.п. – руки в стороны, ноги врозь.

В. – наклоны туловища вперед, назад.

5. И.п. – ноги врозь, руки за голову.

В. – повороты вправо, влево, вперед.

6. Упражнение «Дровосек».

7. Прыжки на месте.

8. Ходьба на месте на счет, под барабан или свисток.

**Упражнения с гимнастическими палками**

1. И.п. – основная стойка, руки вниз, палка внизу.

В. – палка вперед

2. И.п. – основная стойка, ноги врозь.

В. – палка вверху.

3. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.

В. – наклон вперед, палка вперед.

4. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.

В. – наклоны туловища вправо.

5. И.п. – основная стойка, ноги врозь.

В. – наклон туловища влево.

6. И.п. – основная стойка.

В. – присесть, палка вперед, вернуться в И.п.

7. – основная стойка, палка внизу.

В. – прыжки на месте, ноги врозь, палка вверху.

8. И.п. – основная стойка, ноги вместе, руки вверх.

В. – потянуться вверх, поднимаясь на носки.

**Общеразвивающие упражнения с малыми мячами**

1.И.п. – основная стойка, мяч в правой руке.

В. – переложить мяч в левую руку, обратно в правую.

2. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке.

В. – подняться на носки, руки вперед перед грудью, переложить мяч в правую руку. Принять И.п. мяч в правой руке.

3. И.п. – основная стойка, руки вперед, мяч в левой руке.

В. – присесть, руки вниз, переложить мяч в правую руку.

4. И.п. – ноги расставить шире, руки вверх, мяч держать двумя руками.

В. – наклон вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, руки вверх, снова наклониться, взять мяч и вернуться в И.п.

5. И. п. – прыжки на месте, мяч держать двумя руками.

6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.

В. – наклониться вправо, переложить мяч за спиной в левую руку, вернуться в И.п.

7. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

В. – подбросить мяч вверх на уровне груди, если получится, поймать двумя руками.

8. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке.

В. – ударить мячом об пол, чтобы он подпрыгнул до уровня груди, поймать двумя руками.

9. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке.

В. – сесть на пол напротив соседа, прокатить ему мяч, получить от него мяч обратно.

10. И.п. – подняться на носки, мяч в левой руке.

В. – переложить мяч в правую руку, опустить руку с мячом вниз.

*2.10.1. Знания о физической культуре*

**Выпускник научится:**

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

*• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического*

*развития и физической подготовленности.*

***2.10.2. Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост, масса)

и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой

***Выпускник получит возможность научиться:***

*• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

*2.10.4. Физическое совершенствование*

**Выпускник научится:**

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя,малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

• *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

*• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*• плавать, в том числе спортивными способами;*

*• выполнять передвижения на лыжах.*

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата план | Дата факт |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Понятие о физической культуре. |  |  |
| **Легкая атлетика – 7ч.** | | | |
| 2 | Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках. |  |  |
| 3 | Урок - игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. |  |  |
| 4 | Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. |  |  |
| 5 | Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». ОРУ. |  |  |
| 6 | Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. |  |  |
| 7 | Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие скорость бега. |  |  |
| 8 | Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. |  |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 6 ч.** | | | |
| 9 | Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры. |  |  |
| 10 | Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры. |  |  |
| 11 | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. |  |  |
| 12 | Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон.  Игра «Невод». |  |  |
| 13 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай». Развитие координации. |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. |  |  |
| **Подвижные игры – 13 ч.** | | | |
| 15 | Урок - игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. |  |  |
| 16 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. |  |  |
| 17 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. |  |  |
| 18 | Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. |  |  |
| 19 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. |  |  |
| 20 | Урок – путешествие. Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки». |  |  |
| 21 | Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка». |  |  |
| 22 | Ведение и  передача баскетбольного мяча.  Подвижная игра «Круговая охота». |  |  |
| 23 | Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». |  |  |
| 24 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись» (закрепление). |  |  |
| 25 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». |  |  |
| 26 | Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт». |  |  |
| 27 | Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч.** | | | |
| 28 | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения. |  |  |
| 29 | Урок - игра. Соревнование. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. |  |  |
| 30 | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. |  |  |
| 31 | Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка». |  |  |
| 32 | Урок - игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения, лежа на спине. |  |  |
| 33 | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». |  |  |
| 34 | Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. |  |  |
| 35 | Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке) |  |  |
| 36 | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конни­ки-спортсмены». |  |  |
| 37 | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». |  |  |
| 38 | Урок – соревнование. Лазание по гимнастической скамейке. |  |  |
| 39 | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». |  |  |
| 40 | ОРУ с гимнастической палкой.  Подвижная игра «Охотники и утки». |  |  |
| 41 | Урок – соревнование. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. |  |  |
| 42 | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. |  |  |
| 43 | Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату. |  |  |
| 44 | Лазание по гимнастической стенке и канату. |  |  |
| 45 | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. |  |  |
| 46 | Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». |  |  |
| 47 | Эстафета «Веселые старты». «Вере­вочка под ногами». |  |  |
| 48 | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость). |  |  |
| **Лыжная подготовка – 23 ч.** | | | |
| 49 | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. |  |  |
| 50 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. |  |  |
| 51 | Урок - игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. |  |  |
| 52 | Разучивание скользящего шага. |  |  |
| 53 | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. |  |  |
| 54 | Урок-игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом. |  |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». |  |  |
| 56 | Урок - игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». |  |  |
| 57 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». |  |  |
| 58 | Урок - игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. |  |  |
| 59 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки» (закрепление). |  |  |
| 60 | Попеременно двухшажный ход.  Игра «Два до­ма». |  |  |
| 61 | Урок - игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход (закрепление). |  |  |
| 62 | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». |  |  |
| 63 | Урок - игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». |  |  |
| 64 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». |  |  |
| 65 | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». |  |  |
| 66 | Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой» (закрепление). |  |  |
| 68 | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». |  |  |
| 69 | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки». |  |  |
| 70 | Лыжные эстафеты. Игра «За мной». |  |  |
| 71 | Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы». |  |  |
| **Легкая атлетика – 17 ч.** | | | |
| 72 | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». |  |  |
| 73 | Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения. |  |  |
| 74 | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». |  |  |
| 75 | ТБ во время прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». |  |  |
| 76 | ОРУ**.** Бег на 30 метров |  |  |
| 77 | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 78 | Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 79 | Прыжки в длину с разбега (закрепление). |  |  |
| 80 | Бег. Метание на дальность. |  |  |
| 81 | Бег. Метание на дальность (закрепление). |  |  |
| 82 | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». |  |  |
| 83 | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». |  |  |
| 84 | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. |  |  |
| 85 | Прыжок в высоту. «Челночный» бег (закрепление). |  |  |
| 86 | Кроссовая подготовка. |  |  |
| 87 | Кроссовая подготовка (закрепление). |  |  |
| 88 | Бег. Игры по выбору учащихся. |  |  |
| **Подвижные игры – 10 ч.** | | | |
| 89 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации. |  |  |
| 90 | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. |  |  |
| 91 | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. |  |  |
| 92 | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 93 | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. |  |  |
| 94 | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 95 | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. |  |  |
| 96 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». |  |  |
| 97 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 98 | Эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 99 | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| СОГЛАСОВАНО  протокол заседания методического  объединение учителей № 1  от «\_\_\_\_ » августа 2018 года  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А.И.Касаткина/ Подпись руководителя МО | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  «\_\_\_\_» августа 2018 года  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Е.Н.Трушина/  Подпись |