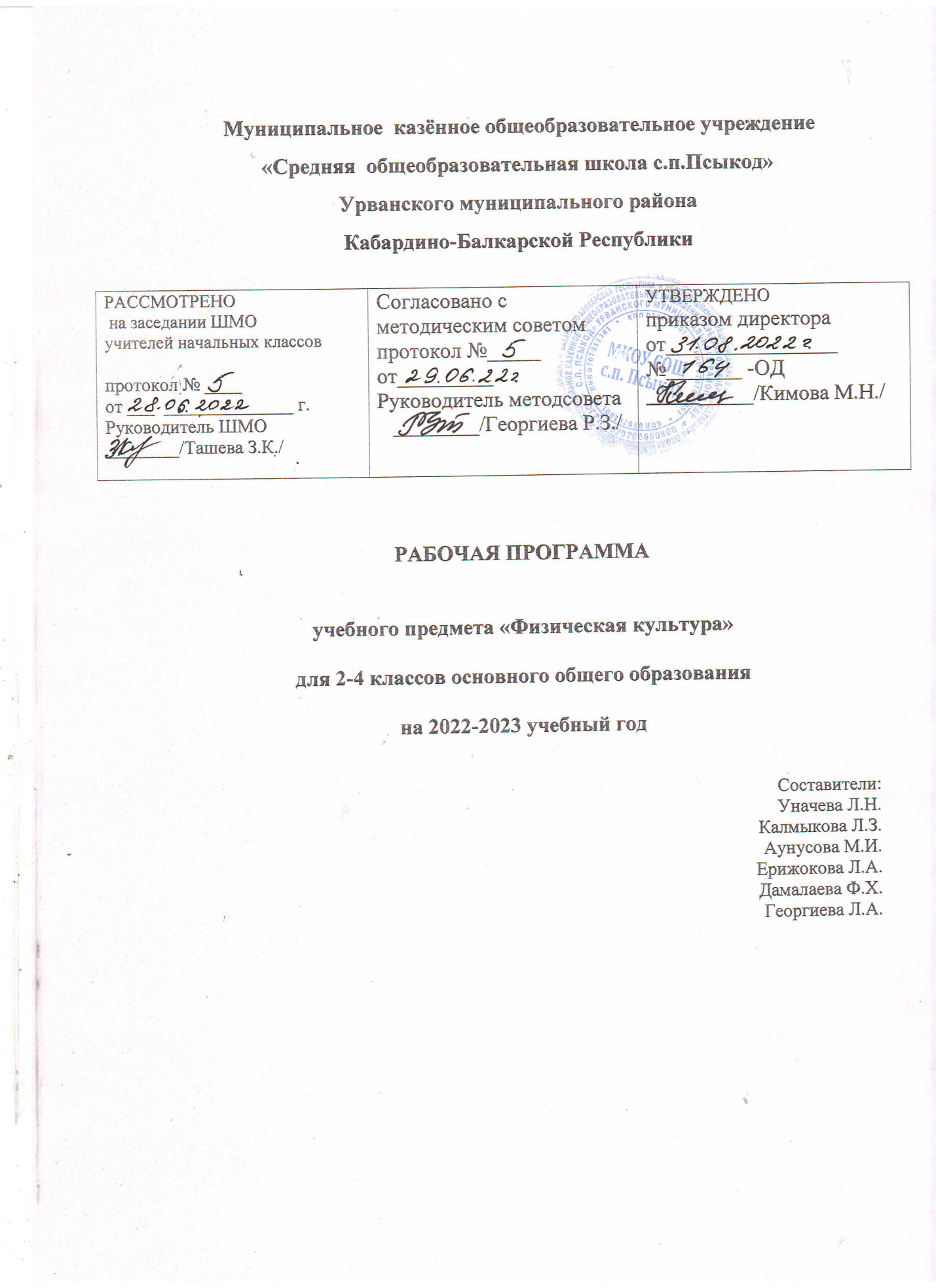
****

I.Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта Начального Общего Образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М.Просвещение, 2016г

Она направлена на достижение определённых целей и решение основных задач в школе.

-Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ СОШ с.п. Псыкод;

-Положения о рабочей программе учебного курса МКОУ СОШ с.п. Псыкод

***Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»***

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;

- достижение цели физического воспитания обеспечивается решением

• укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**3.Личностные, метапредметные и предметные освоения конкретного учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 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.

**Место учебного предмета»Физическая культура» в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

**Список УМК**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», В.И.Лях, З даневич А.А. ,Москва: «Просвещение» ,2010

2.Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 класс» ,Н.И.Дереклева , Москва : »ВАКО»,2007

3.Подвижные игры1-4 класс , А.Ю.Патрикеев ,Москва «ВАКО»,2007

4.»Дружить со спортом и игрой» ,Г.П.Попова; Волгоград»Учитель»,2008

5.Физкультура в начальной школе ,Г.П.Болонов; Москва:»ТЦ Сфера» ,2005

6.Тесты в физическом воспитании школьников . Пособие для учителя . Составитель В.И.Лях

7.Учебники «Физическая культура» 1-4 класс В.Л.Ляха

**II.Планируемые результаты изучения предмета**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие,

гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,9 | 6,0-7,0 | 7,1 | 6,1 | 6,2-7,2 | 7,3 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 | 9,7 | 9,8-11,1 | 11,2 |
| Бег 1000 м | 5,36 | 5,37-8,30 | 8,31 | 5,50 | 5,51-8,50 | 8,51 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 4 | 3-2 | 1 | 12 | 11-5 | 4 |
| Прыжок в длину с места  (см) | 150 | 130 | 115 | 130 | 110 | 90 |
| Пресс   за   30 сек (раз) | 11 | 9 | 8 | 14 | 13 | 12 |
| Метание мяча с места 150 г | 20 | 18 | 15 | 18 | 15 | 10 |
| Приседания за 1 мин. | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
| Скакалка за 1 мин. | 40 | 20 | 10 | 60 | 40 | 20 |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,6 | 5,7-6,7 | 6,8 | 5,9 | 6,0-6,9 | 7,0 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,8 | 8,9-10,1 | 10.2 | 9,3 | 9,4-10,7 | 10,8 |
| Бег 1000 м | 5,16 | 5,17-8,15 | 8,16 | 5,40 | 5,41-8,40 | 8,41 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 6 | 5-3 | 2 | 16 | 15-8 | 7 |
| Прыжок в длину с места  (см) | 160 | 140 | 125 | 140 | 120 | 100 |
| Пресс   за   30 сек (раз) | 12 | 10 | 9 | 15 | 14 | 13 |
| Метание мяча с места 150 г | 25 | 20 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| Приседания за 1 мин. | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| Скакалка за 1 мин. | 50 | 30 | 10 | 70 | 50 | 30 |
| Наклон вперёд сидя на полу | 9 | 8-5 | 4 | 13 | 12-7 | 6 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,4 | 5,5-6,5 | 6,6 | 5,9 | 5,5-6,5 | 6,6 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,6 | 8,7-9,8 | 9.9 | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 |
| Бег 1000 м | 5,00 | 5,01-8,00 | 8,01 | 5,30 | 5,31-8,30 | 8,31 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 7 | 6-4 | 3 | 18 | 17-9 | 8 |
| Прыжок в длину с места  (см) | 165 | 155 | 135 | 150 | 130 | 110 |
| Пресс   за   30 сек (раз) | 13 | 11 | 10 | 17 | 16 | 14 |
| Метание мяча с места 150 г | 30 | 25 | 20 | 20 | 18 | 15 |
| Приседания за 1 мин. | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| Скакалка за 1 мин. | 60 | 40 | 20 | 80 | 60 | 40 |
| Наклон вперёд сидя на полу | 10 | 9-5 | 3 | 12 | 11-6 | 5 |

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

**2 класс**

**1. Знания о физической культуре – 6 часов**

* Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта).
* Что такое физическая культура (роль и значение занятий физической культурой).
* Сердце и кровеносные сосуды.
* Закаливание (правила проведения закаливающих процедур).
* Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления).
* Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).

**2. Способы физкультурной деятельности – 4 часа**

* Самоконтроль (приемы измерения пульса).
* Первая помощь при травмах.
* Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
* Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

**3. Физическое совершенствование – в процессе урока**

**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

* 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.

**3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.**

**3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 92 часа**

**3.3.1 Легкая атлетика – 32 часа**

*а) Ходьба и бег* ( ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег.

*б) Прыжки* ( прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

*в) Метание* (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние);

**3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов**

а) обще развивающие упражнения с предметами ;

б) акробатические упражнения;

в) лазанья и перелезания; ( по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);

г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

е) опорный прыжок;

ж) висы и упоры.

**3.3.3. Подвижные и спортивные игры – 42 часа**

а) подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Зима – лето», «Бег сороконожек», «Гуси – лебеди»;

б) подвижные игры с элементами прыжков: «Лиса и куры», «Удочка», «По кочкам», «Волк во рву»;

в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;

г) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»;

д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Охотники и утки», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй».

**3 класс**

**1.Основы знаний о физической культуре – 5 часов**

* Современные Олимпийские игры;
* Связь физической культуры с укреплением здоровья;
* Когда и как возникли физическая культура и спорт.
* ГТО и его роль для физического развития человека.
* Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

**2. Способы физкультурной деятельности – 5 часов**

* Формирование правильной осанки;
* Здоровье и физическое развитие человека;
* Вредные привычки;
* Личная гигиена и режим дня,
* Название снарядов и гимнастических элементов.

**3. Физическое совершенствование – в процессе урока**

**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):

* 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.

**3.2. Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.**

**3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 92 часа**

**3.3.1 Легкая атлетика – 32 часа**

* *разновидности ходьбы и бега*.

(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег);

* *разновидности прыжков*

(прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

* метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
* кроссовая подготовка

(техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по

различному грунту, преодоление препятствий различными способами,

бег по дистанции, техника финиширования).

**3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов**

а) обще развивающие упражнения с предметами;

б) акробатические упражнения;

в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;

г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

е) опорный прыжок;

ж) висы и упоры;

з) танцевальные упражнения .

**3.3.3.Подвижные и спортивные игры – 42 часа.**

а) подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Зима – лето»;

б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам»;

в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;

г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;

д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча;

е) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!»; «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»;

ж) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико –тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол»

**4 класс**

**1.Основы знаний о физической культуре – 5 часов.**

* Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метании;
* История первых Олимпийских игр;
* Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;
* Вредные привычки;
* Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями;

**2. Способы физкультурной деятельности – 5 часов**

* Формирование правильной осанки;
* Измерение длины и массы тела;
* Организация и проведение подвижных игр;
* Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»;
* История первых Олимпийских игр.

**3. Физическое совершенствование – в процессе урока**

**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

* 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.

**3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.**

**3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 92 часа**

**3.3.1. Легкая атлетика – 32 часа**

а) разновидности ходьбы и бега:

(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег);

б) разновидности прыжков:

(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

в) метание:

(метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).

д) кроссовая подготовка: (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

**3.3.2. Гимнастика с основами акробатики: 18 часов**

а) общеразвивающие упражнения с предметами;

б) акробатические упражнения;

в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;

г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

е) опорный прыжок;

ж) висы и упоры;

з) танцевальные упражнения.

**3.3.3.Подвижные и спортивные игры – 42 часа**

а) подвижные игры с элементами бега: « Белые медведи», «Пустое место», «Зима – лето», «Пятнашки»;

б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты», «По кочкам» ;

в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;

г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;

д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Бросай – беги!»; «Передал - садись», «Школа мяча», «Мотоциклисты», «Пять бросков» ;

е) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-

тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»

***IV.Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | | |
| Рабочая программа по классам | | | | | |
| 1 класс | 2 класс | | 3 класс | | 4 класс |
| 1. | Знания о физической культуре | 6 | 6 | | 5 | | 5 |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 4 | 4 | | 5 | | 5 |
| 3. | Физическое совершенствование | В процессе урока | | | | | |
| 3.1 | Физкультурно – оздоровительная деятельность | В процессе урока  (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО) | | | | | |
| 3.2 | Спортивно – оздоровительная деятельность | 99 | | 102 | 102 | 102 | |
| 3.2.1 | Легкая атлетика | 32 | | 32 | 32 | 32 | |
| 3.2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | | 18 | 18 | 18 | |
| 3.2.3 | Подвижные и спортивные игры | 39 | | 42 | 42 | 42 | |
| 3.2.4 | Общеразвивающие упражнения. | (в содержании соответствующих разделов программы) | | | | | |
| Итого: | | 405 часов | | | | | |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре.**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №/№ | Тема урока | Кол-во часов | | Дата | | | | | | |
| По плану | | | | | | По факту |
|  | **1 четверть**  **Легкая атлетика - кросс - 24 час**. | | |  | | | | | | |
| 1. | Ходьба и бег. Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках.  Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижные игры.  *Ведение мяча на месте* | 1 | | 02.09 | | | | | | 02.09 |
| 2. | Ходьба и бег. Понятие « короткая дистанция»  Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». | 1 | | 05.09 | | | | | | 05.09 |
| 3. | Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». *Сочетание различных видов ходьбы* | 1 | | 07.09 | | | | | | 07.09 |
| 4. | Ходьба и бег. Бег с Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».ускорением. | 1 | | 09.09 | | | | | | 09.09 |
| 5. | Прыжки. Разновидности Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».прыжков. | 1 | | 12.09 | | | | | | 12.09 |
| 6. | Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | 1 | | 14.09 | | | | | | 14.09 |
| 7. | Прыжки. Прыжок в длину с места .Подвижная игра «Лисы и куры». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»  *Прыжок в длину с места* | 1 | | 16.09 | | | | | | 16.09 |  |
| 8. | Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам». Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. | 1 | 19.09 | | | | | | | 19.09 |  |
| 9. | Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. | 1 | 21.09 | | | | | | | 21.09 |  |
| 10. | Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ | 1 | 23.09 | | | | | | | 23.09 |  |
| 11. | Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная Инструктаж по Т.Б Равномерный бег (2 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). игра «Пятнашки». | 1 | 26.09 | | | | | | | 26.09 |  |
| 12. | Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие «скорость бега». | 1 | 28.09 | | | | | | | 28.09 |  |
| 13 | Подвижная игра «Охотники и утки». Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 30.09 | | | | | | | 30.09 |  |
| 14. | Подвижная игра «Третий лишний Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие дистанция.». | 1 | 03.10 | | | | | | | 03.10 |
| 15. | Равномерный бег. Эстафеты. Равномерный бег 3минут. ОРУ. Эстафеты. Понятие здоровье. | 1 | 05.10 | | | | | | | 05.10 |
| 16. | Подвижная игра «День и ночь Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «День и ночь».». | 1 | 07.10 | | | | | | | 07.10 |
| 17. | Подвижная игра «Птицы и буря». Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. | 1 | 10.10 | | | | | | | 10.10 |
| 18. | Подвижная игра «Пятнашки» Равномерный бег3 минут. | 1 | 12.10 | | | | | | | 12.10 |
| 19. | Подвижная игра «Охотники и утки». Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Птицы и буря». ОРУ. | 1 | | | 14.10 | | | | | 14.10 |
| 20. | Равномерный бег. Эстафеты. Равномерный бег 4. ОРУ. Эстафеты. | 1 | | | 17.10 | | | | | 17.10 |
| 21. | Равномерный бег. Подвижные игры с мячами. Равномерный бег 4минут. ОРУ. Подвижные игры с мячами. | 1 | | | 19.10 | | | | | 19.10 |
| 22. | Равномерный бег. Подвижные игры с мячами. | 1 | | | 21.10 | | | | | 21.10 |
| 23. | Контрольный урок | 1 | | | 24.10 | | | | | 24.10 |
|  | **Баскетбол. 24 часа** |  | | |  | | | | |  |
| 24. | Бросок мяча. Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ | 1 | | | 26.10 | | | | | 26.10 |
| 25. | 2 четверть  Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1 | | | 07.11 | | | | |  |
| 26. | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. | 1 | | | 09.11 | | | | | 09.11 |
| 27. | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». | 1 | | | 11.11 | | | | | 11.11 |
| 28. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». | 1 | | | 14.11 | | | | | 14.11 |
| 29. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте | 1 | | | 16.11 | | | | | 16.11 |
| 30. | Ведение мяча на месте. Эстафеты Игра «Мяч в обруч». | 1 | | | 18.11 | | | | | 18.11 |
| 31. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1 | | | 21.11 | | | | | 21.11 |
| 32. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 | | | 23.11 | | | | | 23.11 |
| 33. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 | | | 25.11 | | | | | 25.11 |
| 34. | Ведение мяча на месте. Эстафеты Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка» мячами. | 1 | | | 28.11 | | | | | 28.11 |
| 35. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1 | | | 30.11 | | | | | 30.11 |
| 36. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1 | | | | | 02.12 | | | 02.12 |
| 37. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1 | | | | | 05.12 | | | 05.12 |
| 38. | Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами. | 1 | | | | | 07.12 | | | 07.12 |
| 39. | Передача мяча. Эстафеты с Игра «Мяч соседу». мячами. | 1 | | | | | 09.12 | | | 09.12 |
| 40. | Передача мяча. Эстафеты с мячами. Передача мяча снизу на месте. | 1 | | | | | 05.12 | | | 05.12 |
| 41. | Передача мяча Эстафеты с мячами Игра «Гонка мячей по кругу».. | 1 | | | | | 09.12 | | | 09.12 |
| 42. | Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». | 1 | | | | | 12.12 | | | 12.12 |
| 43. | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.«Бросай и поймай». | 1 | | | | | 14.12 | | | 14.12 |
| 44. | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1 | | | | | 16.12 | | | 16.12 |
| 45. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. |  | | | | | 19.12 | | | 19.12 |
| 46. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте | 1 | | | | | 21.12 | | | 21.12 |
| 47 | Контрольный урок | 1 | | | | | 23.12 | | | 23.12 |
|  | **Подвижные игры . Гимнастика .30 часов**. | | | | | | | | | |
| 48. | .Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза» “К своим флажкам» | 1 | | | | 26.12 | | | | 26.12 |
| 49. | Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 | | | | 28.12 | | | | 28.12 |
| 50. | **3 четверть**  Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. | 1 | | | | 09.01.23 | | | | 09.01.23 |
| 51. | Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»Эстафеты. ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты | 1 | | | | | | 11.01 | | 11.01 |
| 52. | Подвижные игры. Игра «Метко в цель» ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | 1 | | | | | | 13.01 | | 13.01 |
| 53. | Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов». ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | 1 | | | | | | 16.01 | | 16.01 |
| 54. | Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки» ОРУ. |  | | | | | | 18.01 | | 18.01 |
| 55. | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Лазание через коня. | 1 | | | | | | 20.01 | | 20.01 |
| 56. | Лазание по гимнастической стенке. Лазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» | 1 | | | | | | 23.01 | | 23.01 |
| 57. | Лазание по канату . Лазание по канату. ОРУ в движении. Лазание через коня. Игра «Фигуры». | 1 | | | | | | 25.01 | | 25.01 |
| 58. | . Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. | 1 | | | | | | 27.01 | | 27.01 |
| 59. | Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамей. Перелезание через коня. Игра «Три движения». препятствия. | 1 | | | | | | 30.01 | | 30.01 |
| 60. | Подвижные игры. Игра «Два мороза». ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. |  | | | | | | 01.02 | | 01.02 |
| 61. | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». | 1 | | | | | | 03.02 | | 03.02 |
| 62. | Подвижные игры. Игра«Прыгающие воробушки» ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты | 1 | | | | | | 06.02 | | 06.02 |
| 63. | Подвижные игры. «Зайцы в огороде». ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 | | | | | | 08.02 | | 08.02 |
| 64. | Подвижные игры. Игра «Лисы и куры» ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 | | | | | | 10.02 | | 10.02 |
| 65. | Подвижные игры. Игра «Точный расчет». ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», | 1 | | | | | | 13.02 | | 13.02 |
| 66. | Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты. ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. | 1 | | | | | | | 15.02 | 15.02 |
| 67. | Подвижные игры. Игра Эстафеты ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.. | 1 | | | | | | | 17.02 | 17.02 |
| 68. | Гимнастика Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты. | 1 | | | | | | | 20.02 | 20.02 |
| 69-70. | Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». | 2 | | | | | | | 22.02  24.02 | 22.02  24.02 |
| 71. | Строевые упражнения. Перекаты. | 1 | | | | | | | 27.02 | 27.02 |
| 72. | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». | 1 | | | | | | | 01.03 | 01.03 |
| 73. | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». | 1 | | | | | | | 03.03 | 03.03 |
| 74. | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка». | 1 | | | | | | | 06.03 | 06.03 |
| 75. | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты. в группировке | 1 | | | | | | | 06.03 | 06.03 |
| 76. | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 1 | | | | | | | 10.03 | 10.03 |
| 77. | Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Упражнения на равновесие. | 1 | | | | | | | 13.03 | 13.03 |
| 78. | Контрольный урок | 1 | | | | | | | 15.03 | 15.03 |
|  | **Футбол. 24 часа** |  | | | | | | |  |  |
| 79. | Теоретические знания по футболу. | 1 | | | | | | | 17.03 | 17.03 |
| 80. | Техника передвижения | 1 | | | | | | | 20.03 | 20.03 |
| 81. | Удары по мячу ногой | 1 | | | | | | 22.03 | | 22.03 |
| 82. | Удары по мячу головой | 1 | | | | | | 24.03 | | 24.03 |
| 83. | **4 четверть**  Остановка мяча | 1 | | | | | | 03.04 | | 03.04 |
| 84. | Ведение мяча | 1 | | | | | | 05.04 | | 05.04 |  |
| 85. | Обманные движения | 1 | | | | | | 07.04 | | 07.04 |  |
| 86. | Отбор мяча | 1 | | | | | | 10.04 | | 10.04 |  |
| 87. | Вбрасывание мяча | 1 | | | | | | 12.04 | | 12.04 |  |
| 88. | Техника игры вратаря | 1 | | | | | | 14.04 | | 14.04 |  |
| 89. | Индивидуальные действия | 1 | | | | | | 17.04 | | 17.04 |  |
| 90. | Групповые действия | 1 | | | | | | 19.04 | | 19.04 |  |
| 91. | Командные действия | 1 | | | | | | 21.04 | | 21.04 |  |
| 92. | Тактика вратаря | 1 | | | | | | 24.04 | | 24.04 |  |
| 93. | Жонглирование мячом | 1 | | | | | | 26.04 | | 26.04 |  |
| 94. | Штрафные удары | 1 | | | | | | 28.04 | | 28.04 |  |
| 95. | 11метровые удары | 1 | | | | | | 03.05 | | 03.05 |  |
| 96. | Подкаты | 1 | | | | | | 05.05 | | 05.05 |  |
| 97. | Остановка соперника плечо в плечо | 1 | | | | | | 08 | | 08 |  |
| 98. | Угловые подачи | 1 | | | | | | 12.05 | | 12.05 |  |
| 99. | Стандартные подачи | 1 | | | | | | 15.05 | | 15.05 |  |
| 100. | Учебные игры | 1 | | | | | | 17.05 | | 17.05 |  |
| 101. | Тренировочные игры | 1 | | | | | | 19.05 | | 19.05 |  |
| 102. | Контрольный урок | 1 | | | | | | 24,26  29.05 | | 24,26  29.05 |  |

**Лист корректировки рабочей программы**

**(по физической культуре)**

**Учитель –Уначева Л.Н.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название раздела, темы** | **Дата проведения**  **по плану** | **Причина корректировки** | **Корректирующие мероприятия** | **Дата проведения по факту** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Лист корректировки рабочей программы**

**(по окружающему миру)**

**Учитель –Уначева Л.Н.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название раздела, темы** | **Дата проведения**  **по плану** | **Причина корректировки** | **Корректирующие мероприятия** | **Дата проведения по факту** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |