

№ урока	Разделы, темы уроков	Практическая часть	Характеристика деятельности учащихся
1	Техника безопасности на спортивной площадке. Беседа «Предмет ФК». Подвижная игра «Третий лишний». Построение в колонну по одному и в шеренгу.	Дать представление о предмете	<u>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</u> <u>Характеризовать</u> показатели физического развития. <u>Характеризовать</u> показатели физической подготовки. <u>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</u>
2	Строевые упражнения. Обучение техники бега по дистанции. Бег с изменением ритма и темпа.	Ознакомить с построением в одну шеренгу и в колонну по одному. Научить положению рук, туловища, постановке стопы. Подвижная игра «Салки», «По местам»	
3	Обучение техники челночного бега 3х10м.	Развитие координационных способностей. «Пятнашки». ОРУ на месте.	
4	Совершенствование бега с изменением ритма и темпа	Бег в медленном и в быстром темпе. ОРУ в движении.	
5	Обучение метанию малого мяча в цель (2х2) с 3-4м. Прыжки на одной и двух ногах на месте с поворотом на 90гр.	Совершенствование техники метания. «Снайперы» Разновидности упражнений в ходьбе.	
6	Обучение метанию малого мяча на заданное расстояние. Прыжки с продвижением вперёд на одной и двух ногах	Совершенствование техники метания. «Мы ребята удалые». ОРУ на месте.	
7	Многоразовые прыжки от 3 до 6 на левой и правой ноге. Обучение прыжку в длину с места	Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжки с места на гимнастический мат. Команды «Шагом марш!», «Класс стой!»	

8	Обучение скоростному бегу. Бег 30м Беговые эстафеты.	Бег парами по прямой. Бег с высоким подниманием бедра.	
9	Совершенствование техники метания мяча в цель. Бег в равномерном темпе до 3 мин.	Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Объяснение и выполнение эстафет.	
10	Кроссовая подготовка до 1км	Развитие выносливости. «Два мороза»	
11	Бег с препятствиями. Бег 30 м.	Развитие координационных способностей, скоростных способностей.	
12	Обучение метанию набивного мяча из разных положений.	Развитие физ. качеств. Размыкание на вытянутые руки в стороны.	
13	Обучение метанию набивного мяча на дальность	Развитие выносливости. «Вышибалы». Повороты направо, налево.	<u>Общаться и взаимодействовать</u> в игровой деятельности. <u>Организовывать и проводить</u> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <u>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</u> <u>Осваивать технические действия из спортивных игр.</u> <u>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</u> <u>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</u>
14	Правила поведения при занятиях подвижными играми с элементами спортивных игр. Обучение специальным передвижениям без мяча.	Названия и правила игр. Эстафеты с мячом. Перестроение в колонну по одному и в шеренгу.	
15	Обучение ведению мяча на месте. «Вызов номеров»	Развитие координационных способностей. Повороты направо, налево.	
16	Обучение ведению мяча по прямой с остановками по сигналу.	Развитие ловкости, быстроты. Техника ведения	

	Закрепление ведения мяча на месте. «Мяч водящему»	б/б мяча. Эстафеты с ведением мяча. Тип утренней гимнастики.	
17	Обучение ловли мяча на месте. Закрепление ведения мяча по прямой.	Развитие координации. Техника приёма мяча. ОРУ в движении. «Бросай – поймай»	
18	Обучение броску мяча в корзину. Закрепление ловли мяча на месте «Попади в обруч»	Техника броска в кольцо. Развитие меткости. Ходьба на носках, пятках. «Играй, играй мяч не теряй»	
19	Совершенствование ведения мяча по прямой с остановками по сигналу. Закрепление броска мяча в корзину.	Техника ведения б/б мяча. Развитие меткости. Тип утренней гимнастики. Команды «Шагом марш!», «Класс стой!».	
20	Совершенствование ловли мяча на месте.	«Бросок, отскок, ловля», «Вышибалы» , «Мяч водящему» ОРУ в движении.	
21	Совершенствование броска мяча в корзину.	Техника броска в кольцо. Развитие меткости. «Меткие стрелки», «Охотники и утки»	
22	Эстафеты с баскетбольным мячом	Техника ведения баскетбольного мяча. Техника броска в кольцо. ОРУ в движении. Развитие меткости.	
23	«Играй, играй мяч не теряй» «Мяч водящему»	Закрепление навыков работы с мячом. Ходьба на носках пятках. Повороты направо, налево.	

24	«У кого меньше мячей», «Охотники и утки»	Сплочение команд. Команды «Шагом марш!», «Класс стой!»
----	--	--

2 четверть 24 часа

Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов. Подвижные игры с элементами спортигр на основе 6/6 – 6 часов

25	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Группировка присев, сидя, лежа.	Тип УГГ. Перестроение в шеренгу, круг. Игра по местам	Самостоятельно выполнять дома.
26	Перекат лёжа на животе. Закрепление группировок.	Тип УГГ. Перестроение в шеренгу, круг. Игра «Космонавты»	Самостоятельно вспоминать и выполнять дома.
27	Перекат из упора стоя на коленях. Закрепление переката лёжа на спине.	Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. ОРУ в движении. «Не ошибись»	
28	Совершенствование переката из упора стоя на коленях.	Повороты направо, налево. Ходьба на носках, пятках. Игра по местам	
29	На освоение опорных прыжков. Обучение перелезанию через гимнастического коня. Прыжки через скакалку.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Бег с высоким подниманием бедра. Тип УГГ. Игра « Ниточка и иголочка». Прыжки через скакалку.	
30	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ. Преодоление 5 препятствий. «Через кочки и пенечки»	<u>Осваивать</u> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <u>Различать</u> и <u>выполнять</u> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». <u>Описывать</u> технику разучиваемых акробатических упражнений. <u>Осваивать</u> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических

			упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.
31	Совершенствование перелезания через гимнастического коня. Прыжки через скакалку.	Повороты направо, налево. ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. «Ловля обезьян»	
32	На освоение элементов лазания: обучение лазанию по гимнастической стенке	Перестроение в шеренгу, круг. Тип УГГ. Игра «Фигуры»	
33	Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях	Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. ОРУ в движении. Эстафеты с преодолением препятствий.	
34	Обучение подтягиванию лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Закрепление элементов лазания по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях	Повороты направо, налево. Ходьба на носках, пятках. Игра по местам	
35	Обучение лазанию по канату. Закрепление элементов подтягивания лёжа на животе по горизонтальной скамейке.	Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ. Игра «Зайцы в огороде»	
36	Обучение подтягиванию из виса лёжа Вис на согнутых руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Бег с высоким подниманием бедра. Тип УГГ. Развитие силовых качеств	

	Совершенствование лазания по канату. Совершенствование виса на согнутых руках.	Повороты направо, налево. ОРУ в движении. Развитие силовых качеств.	
37	Обучение преодолению 5 препятствий Лазание по канату произвольным способом.	Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. ОРУ в движении. Полоса препятствий.	
38	Упражнение на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, с махами прямых ног вперед	Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ.	
39	Стойка на носках на одной ноге, повороты на носках.	Развитие координационных способностей.	
40	Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке различными способами.	«Выше ноги от земли»	
		Повороты направо, налево. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. «Совушка»	
41	Перешагивание через набивные мячи на гимнастической скамейке. Закрепление стойки на носках на одной ноге, поворотов на носках	Повороты направо, налево. Ходьба на носках, пятках. Игра по местам	
42	Упражнение в равновесие. Эстафета с набивным мячом.	Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ. Ходьба с перешагиванием мячей на скамейке. Эстафета с набивным мячом.	

43	Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми с элементами спортигр. Закрепление ведения мяча на месте.	Перестроение в шеренгу, круг. ОРУ в движении. «Вызов номеров», специальные передвижения без мяча.	<u>Общаться и взаимодействовать</u> в игровой деятельности. <u>Организовывать и проводить</u> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <u>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</u> во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. <u>Осваивать технические действия</u> из спортивных игр. <u>Моделировать технические действия</u> в игровой деятельности. <u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
44	Обучение ведению мяча по прямой. Совершенствование ведения мяча на месте.	Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ. Техника ведения б/б мяча. Эстафеты с баскетбольным мячом.	
45	Обучение броскам мяча в корзину. Закрепление ведения мяча по прямой.	Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. ОРУ в движении. «Меткие стрелки». Техника броска мяча в корзину	
46	Совершенствование ведения мяча по прямой.	Техника ведения баскетбольного мяча. Развитие меткости. Техника броска в кольцо..	
47	Совершенствование ведения мяча по прямой	Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. ОРУ в движении. «Мяч водящему», «Охотники и утки»	
48	Эстафеты с элементами баскетбола	Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ. Развитие координационных способностей.	

**«Овладей мячом»,  
«Мяч водящему»**

3 четверть 27 часов

Лыжные гонки – 21 час. Подвижные игры с элементами спортигр на основе в/б – 6 часов

49	Правила поведения на уроках по лыжным гонкам. Обучение передвижению ступающим шагом. Посадка лыжника.	Упражнения: поднимая носки лыж, ходьба на месте, ходьба ступающим шагом. «По местам», «Поезд»	<u>Различать</u> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <u>Характеризовать</u> показатели физического развития. <u>Характеризовать</u> показатели физической подготовки. <u>Выявлять</u> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
50	Обучение повороту на месте, переступанием вокруг пяток. Техника передвижения скользящим шагом.	«Веер», «Кто быстрее»	
51	Овладение ступающим шагом вправо и влево. Поворот на месте переступанием вокруг пяток.	«Салки»	
52	Овладение ступающим шагом вправо и влево. Поворот на месте переступанием вокруг пяток.	«На буксире»	
53	Техника поворота на месте переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг.	Учить технике движения рук во время скольжения.	
54	Техника поворота на месте переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг.	Учить технике движения рук во время скольжения.	
55	Обучение технике скользящего шага без палок.	Обучение движению рук во время скольжения.	
56	Скользящий шаг без палок.	«По местам»	
57	Обучение техники скользящего шага с	«По местам»	<u>Определять</u> и кратко <u>характеризовать</u> физическую занятия физическими упражнениями, подвижными и

	палками. Эстафета с санками.		спортивными играми <u>Выявлять</u> различия в основных способах передвижения человека <u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, <u>Определять</u> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
58	Скользящий шаг с палками	«Салки на марше»	
59	Техника передвижения скользящим шагом	Прохождение дистанции до 1 км	
60	Обучение стойкам спуска. Подъем ступающим шагом.	Спуск с небольшой горки, «Кто быстрее взойдет на гору»	
61	Обучение торможению падением	Техника	
62	Обучение спуску в высокой стойке. Подъем ступающим шагом.	Техника, «Салки»	
63	Обучение спуску в низкой стойке. Подъем ступающим шагом.	Техника «Кто дальше прокатится»	
64	Техника спуска в высокой стойке.	«Кто быстрее взойдет на гору»	
65	Техника спуска в низкой стойке.	Техника «Кто дальше прокатится»	
66	Техника торможения падением	Техника	
67	Совершенствование передвижения скользящим шагом	Прохождение дистанции до 1 км.	
68	Техника подъёмов и спусков	«По местам»	
69	Развитие выносливости	Ходьба на лыжах до 2км.	
70	Правила техники безопасности при занятиях спортивно – подвижными играми на основе	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Тип УГГ.	<u>Общаться и взаимодействовать</u> в игровой деятельности. <u>Организовывать и проводить</u> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <u>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</u> во время подвижных игр. <u>Описывать</u>

	волейбола. Подбрасывание мяча, подача мяча.	«Снайперы»	<u>разучиваемые технические действия из спортивных игр.</u> <u>Осваивать технические действия из спортивных игр.</u> <u>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</u>
71	Обучение приёму и передачи мяча	Повороты направо, налево. ОРУ в движении. «Вышибалы»	
72	Техника подбрасывания и подачи мяча	Команды «Шагом марш!», «Класс стой», ходьба на носках, пятках. Тип УГГ. «Точная передача»	
73	Техника приёма и передачи мяча	Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ в движении. «Гонка мячей по кругу»	
74	«Мишка на прогулке», «Подвижная цель», «Мяч водящему»	ОРУ в движении, Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба на носках, пятках	
75	Игры: «Вызов номеров», «Удочка», «Колечко»	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Тип УГГ.	

4 четверть 24 часа

16 часов подвижные игры с элементами спортивных игр (футбол), 8 часов легкая атлетика

	Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми с элементами спортивных игр (футбол). Удар по неподвижному мячу	Основная стойка, построение в колонны по одному и в шеренгу. Тип УГГ. «Салки с мячом»	<u>Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.</u> <u>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</u> <u>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой</u>
75			

			<u>деятельности Выявлять ошибки при выполнении технических действий</u>
76	Остановка мяча ногой. Техника удара по неподвижному мячу.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ в движении. Знакомство с правилами игры в футбол. «Мяч водящему»	
77	Ведение мяча. Техника остановки мяча ногой.	Повороты направо, налево. Ходьба на носках пятках. Бег с высоким подниманием бедра. «Кто быстрее»	
78	Удар по катящемуся мячу. Техника ведения мяча.	Команды: «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ. «Точно в мишень»	
79	Передача мяча в парах, тройках. Техника удара по катящемуся мячу.	Построение в колонны по одному и в шеренгу. ОРУ в движении. «Играй, играй мяч не теряй»	
80	Игра в мини футбол	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба на носках пятках. Бег с высоким подниманием бедра	
81	Совершенствование удара по неподвижному мячу	Повороты направо, налево. Ходьба на носках пятках. Бег с высоким подниманием бедра «Играй, играй мяч не теряй»	
82	Совершенствование остановки мяча ногой	Команды: «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ. «Салки с мячом»	
83	Совершенствование техники ведения мяча	Построение в колонны по одному и в шеренгу. ОРУ в движении. Эстафеты с мячом	Знать правила игры в футбол, уметь играть в мини-футбол, соблюдая правила.
84	Совершенствование удара по катящемуся	Построение в колонны по одному	

	мячу	и в шеренгу. ОРУ в движении. «Играй, играй мяч не теряй»	
85	Совершенствование передач мяча в парах, тройках.	Построение в колонны по одному и в шеренгу. ОРУ в движении. «Салки с мячом»	
86	Игра в мини футбол	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба на носках пятках. Бег с высоким подниманием бедра	
87	Техника остановки мяча	Построение в колонны по одному и в шеренгу. ОРУ в движении. Эстафеты с мячом	
88	Техника удара по неподвижному мячу.	Команды: «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ. «Точно в мишень»	
89	Техника ведения мяча.	Повороты направо, налево. Ходьба на носках пятках. Бег с высоким подниманием бедра. «Кто быстрее»	
90	Техника удара по катящемуся мячу.	Построение в колонны по одному и в шеренгу. ОРУ в движении. «Мяч водящему»	
91	Игра в мини футбол	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба на носках пятках. Бег с высоким подниманием бедра	
92	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 90гр. прыжки с продвижением вперед	Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ в движении. «Через кочки и пенечки»	<u>Описывать</u> технику беговых упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <u>Осваивать</u> технику бега различными способами. <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых

	на одной и двух ногах.	упражнений. <u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
93	Прыжки в длину с места. Многоразовые прыжки (от 3 до 6) на правой и левой ноге.	Повороты направо, налево. Ходьба на носках пятках. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжковая эстафета. Развитие скоростно – силовых качеств.
94	Прыжки через верёвочку (высота 30-40см) с разбега.	Команды: «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ. Прыжки через скакалку, «Выше ноги от земли».
95	Челночный бег 3х10м.	Построение в колонны по одному и в шеренгу. ОРУ в движении. Развитие координационных качеств.
96	Бег 30м.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба на носках пятках. Бег с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных способностей. «Два мороза»
97	Метание малого мяча на заданное расстояние	Команды: «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ. «Снайперы».
98	Бег в равномерном темпе до 3 мин.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Тип УГГ. Развитие выносливости.

99	Кроссовая подготовка 1 км.	Бег с высоким подниманием бедра. Тип УГГ. Развитие выносливости.	
----	-------------------------------	--	--

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство Москва «Просвещение» 2014

Пояснительная записка Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Список литературы:

1. Уроки физкультуры в начальной школе 1-4 классы Г. Ю. Фокин.
2. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы В. И. Ковалько
3. Физкультура поурочные планы 1 класс Н. И. Сорокина, С. А. Сорокин.
4. Игры на свежем воздухе Дмитриев В. Н.