****

**Пояснительная записка.**

 Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и планируемых результатов начального общего образования.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод. В связи с этим, учитывая рекомендации Примерной программы, 72 часа, отведенные на раздел «Лыжные гонки» распределены для углубленного освоения содержания разделов «Подвижные игры» - 60 часов и «Гимнастика» - 12 часов.

33 часа, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В Примерной программе программный материал разделов «Плавание» и «Лыжные гонки» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика» и «Лыжные гонки».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В связи с климатическими условиями региона последовательность прохождения тем изменена: в осеннее – весенний период изучается тема «Легкая атлетика». В тематическом планировании 1 класса изучение раздела «Физическое совершенствование начинается с тематического раздела «Гимнастика. Движения и передвижения строем». Это связано с необходимостью научить учащихся организованным построениям и перестроениям для повышения моторной плотности последующих уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Данная рабочая программа составлена на основе программы В.И. Лях, М., «Просвещение», 2012г. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», “Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

**Формы организации**

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

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

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

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

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

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

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

В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 часов в год): в 1 классе – 99 ч, во 2-4 – по 102 часа.

**Ценностные ориентиры содержания**

**учебного предмета «Физическая культура».**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, 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;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

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

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными** результатами обучающихся являются:

• 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.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

• 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.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

• 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).

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

**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 ускорениемv 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.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в духшажном ходе**.**

**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**.**

**Содержание тем учебного курса**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

***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.

*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.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* 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; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* 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.

*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 вертикальную цель, в стену.

***Лыжные гонки***

*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.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*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); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

***Легкая атлетика***

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

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

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

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

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

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

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

***Легкая атлетика***

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

***Лыжные гонки***

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

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

***Легкая атлетика***

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

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки***

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

***Подвижные игры***

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

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

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

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

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

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

**Содержание программного материала:**

**Легкая атлетика (*1класс 32ч; 2класс 35ч.)***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 1 | 2 |
| На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя. Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий. |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег4х9м; эстафеты с бегом на скорость. |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | Равномерный, медленный до 3 мин. Бег с ходьбой до 1км. | То же.До 4 мин. |
| На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», бег с ускорением от 10 до 20 м, соревнования до 60м. |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90гр; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку. | То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку. |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Игры с прыжками с использованием скакалки. | Прыжки через преграды, в парах. Игры с прыжками. |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей  | Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м(2х2). Броски двумяруками от груди вперед-вверх.  | Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(2х2); на дальностьотскока от пола и от стены. Броски двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх.  |
| На знания о физической культуре. | Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях. |
| Самостоятельные занятия. | Равномерный бег до 6 мин.Соревнования на короткие дистанции до 30м.Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. |

 Плановых зачетов-1классы-10; 2 классы- 13.

**Учащиеся узнают:**

* Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
* Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину;
* Техника безопасности на занятиях.

**Учащиеся научатся:**

* *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360градусов.
* *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

**Легкая атлетика (*3-4 классы 35ч.)***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 3 | 4 |
| На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе.То же с преодолением 3-4 препятствий. |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег4х9м; эстафеты с бегом на скорость.Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад. |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс 1км без учета времени. | То же. До 6-8мин. Кросс 1км с учетом времени. |
| На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. | Бег с максимальной скоростью до 60м,с прыжками под звуковые сигналы, с вращением вокруг своей оси, «круговая эстафета», «встречная эстафета» , соревнования до 60м. |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной и пятерной с места.  | То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной, пятерной, восьмискок с места. |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера. | Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера. |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей  | Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(1.5х1.5); на дальность  Бросок двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность. | Метание теннисного мяча с места, на точность, дальность; вертикальную и горизонтальную цель (1.5х1.5) с расстояния 5-6м. броски двумяруками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места; то же с шага на дальность. |
| На знания о физической культуре. | Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях. |
| Самостоятельные занятия. | Равномерный бег до 6 мин.Соревнования на короткие дистанции до 30м.Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. |

Плановых зачетов- 3-4классы-14

**Учащиеся узнают:**

* Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
* Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту;
* Техника безопасности на занятиях.

**Учащиеся научатся:**

* *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360градусов.
* *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

***Подвижные игры 1классы-28 часов,2классы - 25часов.***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Классы |
| 1 | 2 |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. | «К своим флажкам»,«Два мороза»,«Пятнашки» различных видов. |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | «Прыгающие воробушки»,«зайцы в огороде»,«Лисы и куры». |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. | «Кто дальше бросит»,«Точный расчет»,«метко в цель»,«Передал-садись». |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Ловля, передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. | Ловля и передача в движении, броски в цель. Ведение мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча (левой, правой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | «Мяч водящему», «Попади в обруч», «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие». | «Мяч водящему», «Попади в обруч» «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие». |
| На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями. | При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах. |
| На знания о физической культуре. | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности. |
| Самостоятельные занятия. | Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами. |

Плановых зачетов- 1классы-3;2 классы-4.

 **Учащиеся узнают:**

* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

 **Учащиеся научатся:**

* Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
* владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
* играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол ).

***Подвижные игры 3-4 классы - 25часов.***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Классы |
| 3 | 4 |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. | «К своим флажкам»,«Два мороза»,«Пятнашки» различных видов,«Пустое место», |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | «Прыжки по полосам»,«Волк во рву»,«Удочка» |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. | «Кто дальше бросит»,«Точный расчет»,«Метко в цель»,«Передал-садись» |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. | Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футбол |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | «Мяч среднему», «Передача мяча с бегом», «Передал-садись», «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Вызови по имени», игры и эстафеты с ведением и передачей мяча. |
| На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями. | «Снайперы», «Мини-футбол», варианты игры в футбол. |
| На знания о физической культуре. | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности. |
| Самостоятельные занятия. | Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами. |

Плановых зачетов-3-4 классы-5

 **Учащиеся узнают:**

* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

 **Учащиеся научатся:**

* Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
* владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
* играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Снайперы», мини-футбол).

***Гимнастика с элементами акробатики 1-2классы- 18часов***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 1 | 2 |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами, без предметов. |
| На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. |
| На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. |  | Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке. |
| На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку. | Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку и скамейку. | Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. |
| На освоение навыков равновесия. | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через кубики; повороты но 90гр; ходьба по рейке гимнастической скамейки. | Стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами; то же на скамейке; ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием через кубики и с переноской предметов; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. |
| На освоение строевых упражнений. | Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг перестроение по звеньям , по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «шагом марш», «класс, стой». | Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры.  |
| На освоение общеразвиваю-щих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. |
| На знания о физической культуре. | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц , личная гигиена, режим дня, закаливание. |
| Самостоятельные занятия | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие. |

Плановых зачетов- 1классы-4;2 классы-5.

 **Учащиеся узнают:**

* названия снарядов и гимнастических элементов;
* правила безопасности во время занятий;
* признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
* значение напряжения и расслабления мышц;
* правила, личная гигиена, режим дня, закаливание.

 **Учащиеся научатся:**

* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
* выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-2 классов;
* принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
* лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед;
* ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
* выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед ( ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

***Гимнастика с элементами акробатики 3-4классы- 18часов***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 3 | 4 |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами. Без предметов. |
| На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов. | Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов. |
| На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. | Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке | Вис; вис на согнутых руках, согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. |
| На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку. | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа. лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия. | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия |
| На освоение навыков равновесия. | Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене. | Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 180гр; опускание в упор. Стоя на колене. |
| На освоение строевых упражнений. | Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый-второй рассчитайсь»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «змейкой». | Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в две, в три; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом. |
| На освоение общеразвиваю-щих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. |
| На знания о физической культуре. | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. |
| Самостоятельные занятия | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие. |

Плановых зачетов- 3-4 классы-7

 **Учащиеся узнают:**

* названия снарядов и гимнастических элементов;
* правила безопасности во время занятий;
* признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
* значение напряжения и расслабления мышц;
* правила личная гигиена, режим дня, закаливание.

 **Учащиеся научатся:**

* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
* выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3-4 классов;
* принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
* лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед и назад;
* ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
* выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед ( ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

***Лыжные гонки 1классы-18 часов,2 классы - 21 час***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 1 | 2 |
| На освоение техники лыжных ходов | Переноска и надевание лыж, палок. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км. | Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1.5км. |
| На знания о физической культуре. | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами. |

Плановых зачетов-1классы-3;2 классы-4.

 **Учащиеся узнают:**

* основные требования к одежде и обуви во время занятий;
* значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
* особенности дыхания;
* требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
* техника безопасности при занятиях лыжами.

 **Учащиеся научатся:**

* Подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом;
* уметь выполнять торможение плугом;
* выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

***Лыжные гонки3-4 классы - 21 час***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 3 | 4 |
| На освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км. |
| На знания о физической культуре. | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами. |

Плановых зачетов-3-4классы-4

 **Учащиеся узнают:**

* основные требования к одежде и обуви во время занятий;
* значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
* особенности дыхания;
* требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
* техника безопасности при занятиях лыжами.

 **Учащиеся научатся:**

* подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
* передвигаться на лыжах тремя способами: попеременный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный;
* уметь выполнять торможение плугом и упором;
* выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**Список литературы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Основная литература для учителя**  |  |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012. | Д |
| 1.3. | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012. | Ф |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре  | Д |
| 2. | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4. | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | Д |
| 2.6. | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006 | Д |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
**К** – полный комплект (для каждого ученика);
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
**П** – комплект

**Интернет-ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : [httpHYPERLINK "http://festival/"://HYPERLINK "http://festival/"festival](http://festival/). 1 [septemberHYPERLINK "http://september.ru/".HYPERLINK "http://september.ru/"ruHYPERLINK "http://september.ru/"/](http://september.ru/)
articles/576894

Учительский портал. - Режим доступа : [httpHYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"://HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"wwwHYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511".HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"uchportalHYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511".HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"ruHYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"/HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"loadHYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"/102-HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"lHYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"-0-13511](http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511)

К уроку.ru. -Режим доступа : [httpHYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"://HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"wwwHYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958".HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"kHYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"-HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"yrokyHYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958".HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"ruHYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"/HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"loadHYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"/71-HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"lHYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"-0-6958](http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958)

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : [httpHYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"://HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"wwwHYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx".HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"itHYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"-HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"nHYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx".HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"ruHYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"/HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"communitiesHYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx".HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"aspx](http://www.it-n.ru/communities.aspx)

[PedsovetHYPERLINK "http://pedsovet.su/".HYPERLINK "http://pedsovet.su/"Su](http://pedsovet.su/). - Режим доступа : [httpHYPERLINK "http://pedsovet.su/"://HYPERLINK "http://pedsovet.su/"pedsovetHYPERLINK "http://pedsovet.su/".HYPERLINK "http://pedsovet.su/"su](http://pedsovet.su/)

Ргошколу.Яи. — Режим доступа : [httpHYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/"://HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/"wwwHYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/".HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/"proshkoluHYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/".HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/"ru](http://www.proshkolu.ru/)

Педсовет.о^. - Режим доступа : [httpHYPERLINK "http://pedsovet.org/"://HYPERLINK "http://pedsovet.org/"pedsovetHYPERLINK "http://pedsovet.org/".HYPERLINK "http://pedsovet.org/"org](http://pedsovet.org/)

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | 2 | 3 |
| **1.** |  |  |
| 1.1. | Стандарт начального образования по физической культуре | 1 |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре начального образования по физической культуре |  1 |
| 1.3 | Рабочая программа по физической культуре | 1 |
| 1.4 | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек. | 1 |
| 1.5 | Учебник по физической культуре | 4 |
| 1.6 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | 3 |
| 1. 7 | Методические издания по физической культуре для учителей  | 2 |
| **2.** |  |  |
| 2.1  | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности  | 1комп |
| 2.2 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения  | 1комп |
| **3.** |  |  |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»  | 1комп |
| 3.2 | Аудиозаписи | 1комп |
| **4.** |  |  |
| 4.1 | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | 1 |
| 4.2. | Микрофон | 2 |
|  |  |  |
| **5.** | **Гимнастика** |  |
| 5.1. | Стенка гимнастическая | 5 |
| 5.2 | Брусья | 2 |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое | 1 |
| 5.4. | Козел гимнастический | 1 |
| 5.5 | Перекладина гимнастическая | 1 |
| 5.6 | Канат для лазания, с механизмом крепления | 2 |
| 5.7 | Мост гимнастический подкидной | 2 |
| 5.8 | Скамейка гимнастическая  | 4 |
| 5.9 | Конь гимнастический | 2 |
| 5.10 | Комплект навесного оборудования  | 1 |
| 5.11 | Контейнер с набором т/а гантелей | 2 |
| 5.12 | Скамья атлетическая, наклонная  | 1 |
| 5.13 | Коврик гимнастический | 5 |
| 5.14 | Маты гимнастические | 20 |
| 5.15 | Мяч набивной (1 кг) | 10 |
| 5.16 | Мяч малый (теннисный) | 10 |
| 5.17 | Скакалка гимнастическая | 10 |
| 5.18 | Мяч малый (мягкий) | 10 |
| 5.19 | Палка гимнастическая | 7 |
| 5.20 | Обруч гимнастический | 10 |
| 5.21 | Сетка для переноса малых мячей | 5 |
| 5.22 | Канат для перетягивания | 1 |
|  | **Легкая атлетика** |  |
| 5.23 | Планка для прыжков в высоту | 1 |
| 5.24 | Стойки для прыжков в высоту | 2 |
| 5.25 | Флажки разметочные на опоре | 7 |
| 5.26 | Рулетка измерительная (10м) | 1 |
| 5.27 | Палочка эстафетная | 10 |
|  | Подвижные и спортивные игры |  |
| 5.28 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |
| 5.29 | Мячи баскетбольные | 20 |
| 5.30 | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 |
| 5.31 | Сетка волейбольная | 1 |
| 5.32 | Мячи волейбольные | 10 |
| 5.33 | Мячи футбольные | 10 |
| 5.34 | Насос для мячей | 1 |
|  | **Туризм** |  |
| 5.35 | Палатки туристские (двух местные) | 2 |
| 5.36 | Рюкзаки туристские | 5 |
| 5.37 | Компас | 2 |
| 5.38 | Коврик туристический | 7 |
|  | **Дополнительный инвентарь** | 5 |
| 5.39 | Весы медицинские с ростомером | 1 |
|  | Средства доврачебной помощи |  |
| 5.40 | Аптечка медицинская | 2 |
| 6. |  |  |
| 6.1 | Спортивный зал игровой | 1 |
| 6.2 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  | 2 |
| 7. |  |  |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | 1 |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | 1 |
| 7.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 |
| 7.4 | Большое футбольное поле | 1 |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная | 1 |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная | 1 |
| 7.7 | Гимнастический городок | 1 |
| 7.8 | Полоса препятствий | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8.** | **Инвентарь для лыжной подготовки** |  |
|  |  |  |
| 8.1 | Лыжи (пар) | 10 |
| 8.2 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  | 1 |
| 8.3 | Лыжные крепления (пар) | 10 |
| 8.4 | Лыжные ботинки (пар) | 10 |
| 8.5 | Лыжные палки (пар) | 1 |

**Учебно – тематический план.**

**1 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| класс |
| **1** |
| **1.** | **Базовая часть** | ***77*** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока  |
| 1.2. | Подвижные игры | 18 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 17 |
| 1.4. | Лёгкоатлетические упражнения | 22 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| **2.** | **Вариативная часть** | ***22*** |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 21 |
|  | **Итого часов в год:** | **99** |

**2 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| **1** | Знания о физической культуре | **9** |
| **2** | легкая атлетика | **24** |
| **3** | гимнастика с основами акробатики | **18** |
| **4** | подвижные игры, элементы спортивных игр | **30** |
| **5** | лыжные гонки | **21** |
| **Количество уроков в неделю** | **3** |
| **Количество учебных недель** | **34** |
| **Итого** | **102** |

**3 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Практические контрольные упражнения | Уроки контроля (обобщающие) |
| 1 | Вводный.  | 1 |  |  |
| 2 | Лёгкая атлетика. | 29 | 4 | 2 |
| 3 | Кроссовая подготовка. | 14 | 1 | 1 |
| 4 | Гимнастика. | 20 | 5 | 2 |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 19 | 2 |  |
| 6 | Лыжная подготовка. | 19 | 3 | 1 |
| **7** | **Итого** | **102** | **15** | **6** |

**4 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел, тема | Кол-во часов | В том числе |
| Практические контрольные упражнения | Уроки контроля (обобщающие уроки) |
| 1 | Лёгкая атлетика | 20 | 5 | 2 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 22 | 1 | 2 |
| 3 | Гимнастика | 18 | **7** | 3 |
| 4 | Подвижные игры на основе баскетбола | 11 | 3 |  |
| 5 | Подвижные игры | 10 |  |  |
| 6 | Лыжная подготовка | 21 | 3 | 2 |
|  | **Итого**  | **102** | **19** | **9** |

**Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)**

**1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

* иметь представление:
* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* уметь:
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

* иметь представление:
* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* уметь:
* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

* иметь представление:
* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
* уметь:
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

* знать и иметь представление:
* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
* уметь:
* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Формирование универсальных учебных действий:**

Личностные УДД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

**Познавательные универсальные действия:**

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

**Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)**

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

**Календарно – тематическое планирование.**

**1 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Планируемые результаты | Дата проведения | Примечание |
| По плану | По факту |
| 1 четверть – 27 ч. |
| Легкая атлетика (11 ч) |
| 1 | Ходьба и бег | Вводный  | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | Знать правила ТБ.Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) |  |  |  |
| 2 | Ходьба и бег | Изучение нового материала | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). П/и «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. | Знать понятие «короткая дистанция».Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) |  |  |  |
| 3 | Ходьба и бег | Комбинированный  | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). П/и «Гуси-лебеди».Понятие «короткая дистанция». | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, 60 м) |  |  |  |
| 4 | Ходьба и бег | Комбинированный  |  |  |  |
| 5 | Ходьба и бег | Комбинированный  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) |  |  |  |
| 6 | Прыжки  | Изучение нового материала  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде».  | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. |  |  |  |
| 7 | Прыжки  | Комбинированный  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. |  |  |  |
| 8 | Прыжки  | Комбинированный  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. |  |  |  |
| 9 | Бросок малого мяча  | Изучение нового | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |  |  |  |
| 10 | Бросок малого мяча  | Комбинированный  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |  |  |  |
| 11 | Бросок малого мяча  | Комбинированный | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (11 ч) |
| 12 | Бег по пересечённой местности  | Изучение нового  | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега». | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км) |  |  |  |
| 13 | Бег по пересечённой местности  | Комбинированный |  |  |  |
| 14 | Бег по пересечённой местности  | Комбинированный | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.  | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км) |  |  |  |
| 15 | Бег по пересечённой местности  | Комбинированный |  |  |  |
| 16 | Бег по пересечённой местности  | Комбинированный | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье» | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км) |  |  |  |
| 17 | Бег по пересечённой местности  | Комбинированный |  |  |  |
| 18 | Бег по пересечённой местности  | Комбинированный | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.  | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км) |  |  |  |
| 19 | Бег по пересечённой местности  | Комбинированный |  |  |  |
| 20 | Бег по пересечённой местности  | Комбинированный | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.  | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км) |  |  |  |
| 21 | Бег по пересечённой местности  | Комбинированный |  |  |  |
| 22 | Бег по пересечённой местности  | Комбинированный | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.  | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км) |  |  |  |
| Подвижные игры (5 ч) |
| 23 | Подвижные игры. | Изучение нового  | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  |  |  |
| 24 | Подвижные игры | Совершенство-вания  |  |  |  |
| 25 | Подвижные игры | Совершенство-вания | ОРУ, Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  |  |  |
| 26 | Подвижные игры | Совершенство-вания |  |  |  |
| 27 | Подвижные игры | Совершенство-вания | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  |  |  |

|  |
| --- |
| 2 четверть - 21 ч. |
| Гимнастика (17 ч) |
| 28 | Акробатика. Строевые упражнения. | Изучение нового | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных движений. Инструктаж по ТБ. | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |  |
| 29 | Акробатика. Строевые упражнения. | Комплексный  | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |  |
| 30 | Акробатика. Строевые упражнения. | Комплексный  | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |  |
| 31 | Акробатика. Строевые упражнения. | Комплексный  |  |  |  |
| 32 | Акробатика. Строевые упражнения. | Комплексный  | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |  |
| 33 | Акробатика. Строевые упражнения. | Комплексный  |  |  |  |
| 34 | Равновесие. Строевые упражнения. | Изучение нового  | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 35 | Равновесие. Строевые упражнения. | Комплексный  |  |  |  |
| 36 | Равновесие. Строевые упражнения. | Комплексный  | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии |  |  |  |
| 37 | Равновесие. Строевые упражнения. | Совершенство-вания  | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных движений. | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии |  |  |  |
| 38 | Равновесие. Строевые упражнения. | Совершенство-вания | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных движений. | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии |  |  |  |
| 39 | Равновесие. Строевые упражнения. | Совершенство-вания | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных движений. | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии |  |  |  |
| 40 | Опорный прыжок, лазание. | Изучение нового. | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | Уметь лазать по гимнастической стенке. |  |  |  |
| 41 | Опорный прыжок, лазание. | Комплексный  |  |  |  |
| 42 | Опорный прыжок, лазание. | Комплексный | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. | Уметь лазать по гимнастической стенке. |  |  |  |
| 43 | Опорный прыжок, лазание. | Комплексный | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых движений. | Уметь лазать по гимнастической стенке. |  |  |  |
| 44 | Опорный прыжок, лазание. | Комплексный | Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | Уметь лазать по гимнастической стенке, подтягиваться на скамейке. |  |  |  |
| Подвижные игры (4 ч) |
| 45 | Подвижные игры | Совершенство-вания | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  |  |  |
| 46 | Подвижные игры | Совершенство-вания | ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  |  |  |
| 47 | Подвижные игры | Совершенство-вания |  |  |  |
| 48 | Подвижные игры | Совершенство-вания | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  |  |  |

|  |
| --- |
| 3 четверть -27 ч. |
|  Лыжная подготовка – 21 ч. |
| 49 | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | Вводный урок | Требования к одежде, обуви. Правила подбора лыж, палок. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.Переносить и надевать лыжный инвентарь.Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. |  |  |  |
| 50 | Лыжная подготовка | Изучение нового материала. | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. |  |  |  |
| 51 | Скользящий шаг | Изучение нового материала. | Разучивание скользящего шага. |  |  |  |
| 52 | Скользящий шаг. Повороты. | Комбинированный. | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. |  |  |  |
| 53 | Скользящий шаг. | Комбинированный | Передвижение скользящим шагом. |  |  |  |
| 54 | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности:Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».  | Изучение нового материала | История развития физической культуры и первых соревновании.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Пересказывать тексты по истории физической культуры.Освоить материал о зарождении олимпийских игр. |  |  |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом.Игра «Салки на марше». | Изучение нового материала | Отработка навыка скользящего шага | Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склоновДемонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.Выполнять организующиекоманды, стоя на месте, и при передвижении.Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.  |  |  |  |
| 56 | Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». | Комбинированный |  |  |  |
| 57 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | Совершенствование  | Совершенствование техники передвижения  |  |  |  |
| 58 |  Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». |  |  |  |
| 59 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». |  |  |  |  |
| 60 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». |  |  |  |
| 61 | Попеременно двухшажный ход.Игра «Два дома». Игра «Два дома». | Изучение нового материала |  |  |  |
| 62 | Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам». | Комбинированный |  |  |  |
| 63 | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». |  |  |  |
| 64 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.Игра «Кто дольше прокатится». | Изучение нового материала |  |  |  |  |  |
| 65 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | Комбинированный |  |  |  |
| 66 | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | Комбинированный |  |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | Комбинированный |  |  |  |  |
| 68 | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | Комбинированный |  |  |  |
| 69 | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | Изучение нового материала | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение | Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях. |  |  |  |
| Подвижные игры (5 ч.) |
| 70 | Подвижные игры | Совершенство-вания | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  |  |  |
| 71 | Подвижные игры | Совершенство-вания | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  |  |  |
| 72 | Подвижные игры | Комплексный  |  |  |  |
| 73 | Подвижные игры | Совершенствования | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  |  |  |
| 74 | Подвижные игры | Совершенствования | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  |  |  |
| 75 | Бег по пересеченной местности  | Комплексный | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) |  |  |  |
| 76 | Бег по пересеченной местности  | Комплексный |  |  |  |  |  |
| 77 | Бег по пересеченной местности  | Комплексный | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) |  |  |  |
| 78 | Бег по пересеченной местности  | Комплексный |  |  |  |  |  |
| 79 | Бег по пересеченной местности  | Комплексный | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) |  |  |  |
| 80 | Бег по пересеченной местности  | Комплексный |  |  |  |  |  |
| 81 | Бег по пересеченной местности  | Комплексный | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний ». ОРУ. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) |  |  |  |
| 82 | Бег по пересеченной местности  | Комплексный |  |  |  |  |  |
| 83 | Бег по пересеченной местности  | Комплексный | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) |  |  |  |
| 84 | Бег по пересеченной местности | Комплексный |  |  |  |  |  |
| 85 | Подвижные игры | Совершенство-вания | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «точный и расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  |  |  |
| 86 | Подвижные игры | Комплексный  |  |  |  |  |  |
| 87 | Подвижные игры | Совершенство-вания | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  |  |  |
| 88 | Подвижные игры | Совершенство-вания |  |  |  |  |  |
| 89 | Ходьба и бег  | Комплексный | Сочетание различный видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | Знать: правила ТБ.Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). |  |  |  |
| 90 | Ходьба и бег  | Комплексный |  |  |  |  |  |
| 91 | Ходьба и бег  | Комплексный | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). |  |  |  |
| 92 | Ходьба и бег  | Комплексный |  |  |  |  |  |
| 93 | Прыжки  | Комплексный | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги |  |  |  |
| 94 | Прыжки  | Комплексный | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги |  |  |  |
| 95 | Прыжки  | Комплексный | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги |  |  |  |
| 96 | Метание мяча  | Комплексный | Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метание; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель |  |  |  |
| 97 | Метание мяча  | Комплексный |  |  |  |  |  |
| 98 | Метание мяча  | Комплексный | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метание; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений |  |  |  |
| 99 | Метание мяча  | Комплексный | Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |  |
| **2 класс** |
| № урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Планируемые Результаты | Дата проведения | Примечание |
|  |
| По плану | По факту |
| ***Основы знаний -1 ч. (9 часов)*** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. |  Вводный |  Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. | **Знать** требования инструкций.Устный опрос.  |  |  |  |
| ***Легкая атлетика – 12 ч. (24 часа)*** |
| 2 | Прыжки.Развитие силовых способностей и прыгучести. | Обучение        | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).  Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь». |  **Уметь**демонстрировать технику прыжка на месте. |  |  |  |
| 3 | Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега. | Изучение нового материала |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам». | **Уметь**правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. |  |  |  |
| 4 | Развитие координационных способностей Эстафеты. | Комплексный  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров.  Эстафеты – расстояние от  30 – 40 метров. П/игра «Платочек». | **Уметь**правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. |  |  |  |
| 5 | Развитие скоростных способностей. | Комплексный  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной  бег до 30 метров. Бег 30  метров – на результат. Прыжок в длину с  места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров». | **Уметь**правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. |  |  |  |
| 6 | Развитие скоростной выносливости.   | Изучение нового материала | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой . Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м .  П/игра «День и ночь». | **Уметь**правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. |  |  |  |
| 7 | Развитие скоростно-силовых способностей, метание. | обучение   | ОРУ с мячом комплекс. СУ.  Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.  Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6  м П/и «Делай наоборот». |  **Уметь** демонстрировать технику высокого старта. |  |  |  |
| 8 | Развитие координационных способностей. |          комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4x9 – на результат.  Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | **Уметь**  демонстрировать финальное усилие в беге.   |  |  |  |
| 9 | Развитие силовой выносливости. | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000  метров  без учета времени. | **Уметь** демонстрировать равномерный скоростной бег. |  |  |  |
| 10 | Развитие координационных способностей. | комплексный | Обучение видам бега (змейкой, «лошадки», с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки- приседалки». | **Уметь** демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами. |  |  |  |
| 11 | Развитие скоростно-силовых способностей, метание. |  обучение | ОРУ с мячом комплекс. СУ.  Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.  Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот». | **Уметь** демонстрировать отведение руки для замаха. |  |  |  |
| 12 | Развитие координационных способностей. |   комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4x9 – на результат.  Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность. | **Уметь**демонстрировать финальное усилие.  |  |  |  |
| 13 | Развитие силовой выносливости.Кроссовая подготовка | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров  без учета времени. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км. |  |  |  |
| ***Основы знаний- 2 ч. (9 часов)*** |
| 14 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. |  вводный |  Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре.  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | **Знать** требования инструкций по технике безопасности .   |  |  |  |
| 15 | Мозг и нервная система | новые знания | Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. | **Получать представление**о работе мозга и нервной системы. |  |  |  |
| ***Подвижные игры 30 часов*** |
| 16-17 | Развитие координационных способностей при передаче мяча. |   обучение | ОРУ  с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного  мяча   способом из-за головы. П/игра « Передай мяч». | **Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях. |  |  |  |
| 18-19 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | совершенствование | ОРУ  с малыми теннисными мячами. Повторение  прыжков на двух ногах, с продвижением вперед.  Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде». | **Уметь** зафиксировать фазы приземления и отталкивания. |  |  |  |
| 20-21 | Развитие ориентирования в пространстве. | обучение | ОРУ  в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки». | **Уметь** ориентироваться в пространстве без зрительного контроля. |  |  |  |
| 22-23 | Совершенствование метания на точность. Развитие внимания. | совершенствование | ОРУ  на внимание и координацию. Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет». | **Уметь**найти свое место в колонне. |  |  |  |
| 24-25 | Развитие скоростно – силовых способностей. | комплексный | ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра « Платочек», «Удочка». | **Уметь** работать с гимнастической стенкой.   |  |  |  |
| 26-27 | Комплексное развитие координационных способностей. | комплексный | ОРУ  с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину».  Эстафеты с передачей малого мяча. | **Уметь** работать с гимнастической скамьей.    |  |  |  |
| 28-29 | Закрепление и совершенствование | совершенствование | Перебрасывание мяча через сетку в парах,  п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча». | **Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях. |  |  |  |
| 30-31 | Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку. | обучение | Бег с изменением направления движения по ориентирам  «На флажок», прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз». | **Уметь** ориентироваться в пространстве. |  |  |  |
| 32-33 | Комплексное развитие координационных способностей. |  совершенствование | Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки ч/з короткую скакалку .  П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное». | **Уметь** выполнять комбинации из освоенных элементов техники переброски мяча.  |  |  |  |
| 34-35 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | обучение | Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол.  П/игра «Играй, играй, мяч не теряй». | **Уметь**выполнять различные варианты ловли мяча.  |  |  |  |
| 36-37 | реакция на летящий мяч. | комплексный | П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч». | **Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча. |  |  |  |
| 38-39 | Развитие кондиционных и координационных способностей. |    совершенствование | ОРУ с элементами  знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры». | **Уметь** показать элементарные танцевальные движения. **Уметь**двигаться под ритм. |  |  |  |
| 40-41 | Развитие ловкости  при броске мяча в корзину. | обучение | ОРУ в круге. Ходьба и бег  по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование  ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок». | **Уметь** вести мяч без потерь. |  |  |  |
| 42-43 | Игровые задания на овладение командными навыками. | комплексный | ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки». | **Уметь** применять в игре защитные действия. |  |  |  |
| 44-45 | Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. | комплексный | ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом». | **Уметь**взаимодействовать  с партнером. |  |  |  |
| ***Основы знаний -2 ч. (9 часов)*** |
| 46 | Пища и питательные вещества | Знакомство с новым материалом | Узнавание, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. | **Давать** ответы на вопросы к рисункам |  |  |  |
| 47 | Знания о физической культуре. | Знакомство с новым материалом | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | **Знать**требования к лыжной подготовке, отвечать на вопросы по теме. |  |  |  |
| ***Лыжные гонки-21час*** |
| 48-49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. |  вводный | Тренировка  в построении  с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам». | **Уметь**выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить». |  |  |  |
| 50-51 | Освоение навыков ходьбы на лыжах. | обучение | Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок.П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка». | **Уметь** передвигаться ступающим шагом. |  |  |  |
| 52-53 | Развитие координационных способностей при  ходьбе на лыжах. | обучение | Продвижение скользящим шагом.Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь». | **Уметь** продвигаться по дистанции. |  |  |  |
| 54-55 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | совершенствование | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом  до 1000 метров.Подвижная  игра «Охотники и олени».  | **Уметь**передвигаться свободным скользящим шагом. |  |  |  |
| 56-57 | Развитие координационных способностей при спуске. | комплексный | Повороты  и шаги в стороны приставными шагами. Обучение  спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение  дистанции до 1000 метровскользящим шагом . | **Уметь** выполнять подъем изученными способами. |  |  |  |
| 58-59 | Развитие скоростно – силовых способностей. | совершенствование | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная  игра «Кто дольше прокатится». | Корректировка техники продвижения на лыжах. |  |  |  |
| 60-61 | Развитие ловкости.  | совершенствование | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | **Уметь** взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах |  |  |  |
| 62-63 | Развитие координационных способностей при спуске. | совершенствование | Повороты приставными шагами. Обучение  спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение  дистанции до 1500 метров | **Уметь** выполнять повороты изученными способами. |  |  |  |
| 64-65 | Развитие координационных способностей при  ходьбе на лыжах. | совершенствование | Продвижение скользящим шагом.Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь». | **Уметь** продвигаться по дистанции. |  |  |  |
| 66-67 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | совершенствование | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом  до 1000 метров.Подвижная  игра «Охотники и олени».  | **Уметь**передвигаться свободным скользящим шагом. |  |  |  |
| 68 | Подведение итогов лыжной подготовки. | комплексный | Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная  игра «на буксире»Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки. | **Уметь** взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх. |  |  |  |
| ***Основы знаний – 2 ч. (9 часов)*** |
| 69 | Вода и питьевой режим | Знакомство с новым материалом | Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. | **Давать**ответы на вопросы к рисункам.**Анализировать**ответы своих сверстников. |  |  |  |
| 70 | Режим дня и личная гигиена.  | Изучение нового материала | Ознакомление с режимом дня. Урок-игра. | **Знать** основные положения режима дня школьника. |  |  |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики -18 ч. (30 часов)*** |
| 71-72 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | вводный | Вводный урок гимнастики. Техника безопасности, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. | **Знать** и **выполнять** правила поведения во время проведения уроков по гимнастике. |  |  |  |
| 73-74 | Освоение навыков акробатических упражнений. | обучение  | ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору». | **Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения. |  |  |  |
| 75-76 | Развитие координационных способностей при  лазании, перелезании и переползании. | комплексный | ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты»,«Раки». | **Уметь** подлезать под гимнастическую скамейку. |  |  |  |
| 77-78 | Освоение висов и упоров.  |   обучение  | ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь». | **Уметь** демонстрировать перекаты. |  |  |  |
| 79 | Освоение строевых упражнений. | комплексный | ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег;4x9 . П/игра «Запрещенное движение». | Корректировка техники выполнения упражнений. |  |  |  |
| 80-81 | Освоение навыков равновесия. | обучение  | ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Больная кошка». | **Уметь** держать равновесие. |  |  |  |
| 82 | Освоение танцевальных элементов. | совершенствование | ОРУ с танцевальными элементами. Повторение прыжков на короткой скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П/игра «Самый ловкий». | Корректировка техники выполнения упражнений. |  |  |  |
| 83 | Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей . | комплексный | ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный бег;4x9  Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка»   | Корректировка техники выполнения упражнений. |  |  |  |
| 84-85 | Развитие  силы и гибкости. | совершенствование | ОРУ  в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки». | **Уметь** демонстрировать физические кондиции. |  |  |  |
| 86 | Развитие координационных способностей. | обучение  | Упражнения  на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла.  Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые  руки. П/игра«Море волнуется». | **Уметь** демонстрировать физические кондиции. |  |  |  |
| 87 | Развитие силы и ловкости. | обучение  | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание  лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра«Пройди бесшумно». | **Уметь**держать «захват ногами». |  |  |  |
| 88 | Заключительный урок по гимнастике. | совершенствование | ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов.П/игра «салки-догонялки». | Корректировка техники выполнения упражнений. |  |  |  |
| ***Основы знаний- 1 ч (9 часов)*** |
| 89 | «История спортивных игр». | Изучение нового материала | История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми- волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены. | Знать историю видов спорта и основные правила игры, отвечать на вопросы по теме. |  |  |  |
| ***Легкая атлетика- 12 ч (24 часа)*** |
| 90 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. |   |  Требования безопасности, к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах и падениях. | Уметь отвечать на вопросы. |  |  |  |
| 91 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. |  обучение | Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: «Становись- разойдись», «Смена мест». |  Уметь демонстрировать технику прыжка на месте.Оценивание по технике исполнения. |  |  |  |
| 92 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | обучение   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения  на координацию. П/игра «По местам». |  Уметь демонстрировать технику высокого старта. |  |  |  |
| 93 | Развитие скоростно-силовых способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной  бег. до 30 метров. Бег 30  метров – на результат. Прыжок в длину с  места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров». | Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег. |  |  |  |
| 94 | Развитие координационных способностей  | комплексный | Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки- приседали» . | Уметь демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами. |  |  |  |
| 95 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. |             обучение | Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки- приседали» . |  Корректировка техники выполнения упражнений. |  |  |  |
| 96 | Развитие координационных способностей. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность. | Тестирование бега на 30 метров, метание мяча в цель. |  |  |  |
| 97 | Развитие силовой выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега , прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров  без учета времени. |  Тестирование бега на 1000 метров.  |  |  |  |
| 98 | Кроссовая подготовка | совершенствование | Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие*дистанция* | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км. |  |  |  |
| 99 | Развитие координационных способностей в прыжках | совершенствование | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | **Уметь**правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги |  |  |  |
| 100 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. | совершенствование | Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Живая мишень» | **Уметь**правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений |  |  |  |
| 101 | Кроссовая подготовка | комплексный | Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км. |  |  |  |
| ***Основы знаний- 1 ч (9 часов)*** |
| 102 | Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице. | Изучение нового материала | Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры. | Измерение роста, массы тела Заключительный урок физической культуры. |  |  |  |

**3 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** |  **Тип**  **урока**  |  **Элементы содержания** |  **Планируемые**  **результаты**  |  **Дата проведения** |  **Приме -**  **чание** |
|  **По** **плану** |  **По** **факту** |
| 1 | ТБ на уроках физкультуры. |  Вводный урок. | Беседа о правилах безопасности на уроках физкультуры. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ. | Уметь соблюдать технику безопасности на уроках. |  |   |  |
|  **Легкая атлетика (6 часов)** |
|  **2** | Ходьба с изменением длины и частоты шага.  | Комплекс-ный урок. | Ходьба по кругу, изменяя длину и частоту шага. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе.  |  |  |  |
| **3** | Ходьба через несколько препятствий. | Комплекс-ный урок. |  Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скорост-ных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальнойн скоростью 60 м. |  |  |  |
| **4** | Бег с максимальной скоростью.  | Комплексный урок. | Бег через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.  | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |  |  |  |
| **5** | Бег на результат,30м.  | Учётный. | Бег на результат 30. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м |  |  |  |  |
| **6** |  Бег на результат,60м.  | Учётный. | ОРУ. Влияние бега на здоровье. Бег на результат, 60м. Эстафета «Посадка картошки». | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м |  |  |  |
| **7** | Развитие скоростных способностей. | Комплекс-ный урок. | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге. |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (5 часов)** |
| **8** | Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). | Комплекс-ный урок. | ОЗУ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы. |  |  |  |
| 9 |  Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). | Комплексный урок. | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы. |  |  |  |  |  |
| 10 |  Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). | Комплексный урок. |  ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы. |  |  |  |  |
| 11 | Преодоление препятствий, | Комплексный урок. Учётный. | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливо | Уметь пробегать в равномерном темпе, преодолевая препятствия, 7мин. |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сти. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Кросс 1км. | Учётный. | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | Уметь пробегать в равномерном темпе расстояние в 1 км. |  |  |  |
| **Гимнастика (20 часов)** |
| 13 | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первыйвторой расчитайсь!).  | Урок обобщения и систематизации знаний. | ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой- второй расчитайсь! Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | . |  |  |  |  |
| 14 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. | Урок изучения нового материала. | Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Перекаты и группировка с после - дующей опорой руками за головой. | Урок закрепления умений и навыков. | Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»  | Умет Уметь выполнять строеВые команды, акробатическиеЭлементы раздельно и в комбинации. |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |
| 16 | Развитие координационных способностей. | Урок изучения нового материала. | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. ТБ. |  |  |  |  |
| 17 | Развитие координационных способностей. | Урок развития умений и навыков. | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способносте. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. ТБ. |  |  |  |
| 18 | Стойка на лопатках. | Урок изучения нового материала. | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. ТБ. |  |  |  |  |
| 19-20 | Кувырки. | Урок изучения нового материала. |  ОРУ, Перекаты и группировка с последующей опорой из положения лёжа на спине.. Игра «Совушка». | Уметь выполнять кувырки. ТБ. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | Перекаты и группировка с после - дующей опорой руками за головой. | Урок повторения и систематизации знаний. |  | Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?»  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |  |
| 22 | Развитие координационных способностей. | Урок повторения и систематизации знаний. |  | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. ТБ. |  |  |  |
| 23 | Построение в две шеренги. | Урок развития умений и навыков. |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые команды, перестроение. |  |  |  |
| 24 | Построение в три шеренги. | Урок изучения нового материала. |  | Построение в три шеренги. Перестроение из трёх шеренг в три круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые команды, перестроение. |  |  |  |
| 25 | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первыйвторой рассчитайсь!). | Урок повторения и систематизации знаний. |  | ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой- второй рассчитайсь! Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, ввеса, силы. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |  |
| 26-27 | Вис стоя и лёжа. | Урок изучения нового материала. |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять виси, стоя и лёжа. |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Построение в две шеренги. | Урок повторения и систематизации знаний. |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые команды, перестроение. |  |  |  |
| 29-30 | Вис на согнутых руках. | Урок изучения нового материала. |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять виси на согнутых руках. |  |  |  |
| 31-32 | Подтягива-ние в висе. | Комбинированный урок. |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять подтягивание в висе. |  |  |  |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола (13 часов)** |
| 33-3435 | Ловля и передача мяча в движении. | Урок развития умений и навыков. |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |  |
| 36-37 | Передвижение по диагонали. | Урок изучения нового материала. |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом, дер-жание, передачи на расстоянии, броски в процессе подвижных игр. |  |  |  |
| 38 | Ходьба приставным шагом по бревну. | Комбинированный урок. |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».  | Уметь передвигаться по бревну. |  |  |  |
| 39 | Развитие координационных способностей. | Урок развития умений и навыков. |  | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. ТБ. |  |  |  |
| 40 | Ходьба приставным шагом по бревну. | Комбинированный урок. |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». | Уметь передвигаться по бревну. |  |  |  |
| 41-42-43 | Ловля и передача мяча в движении. | Урок развития умений и навыков. |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |  |
| 44-45 | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. | Урок изучения нового материала. |  | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |  |
|  |  **Лыжная подготовка (19часов)** |
| 46 | ТБ на уроках лыжной подготовки. | Урок повторения и систематизации знаний. |  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры «Снежки летят». | Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки, пра-вила температурного режима. |  |  |  |
| 47 | Лыжный инвентарь. | Урок повторения и систематизации знаний. |  | Инструктаж по технике безопасности при обращении с лыжным инвентарём, подбор лыж и палок по росту. | Уметь правильно обращаться с лыжным инвентарём, знать правила хранения лыжного инвентаря,Правила подбора лыж и палок.  |  |  |  |
| 48 | Посадка лыжника. | Урок изучения нового материала. |  Знакомство с правилами посадки лыжника. Инструктаж по ТБ при посадки лыжника. | Уметь правильно выполнять посадку лыжника. |  |  |  |
| 49-50 | Спуск в основной стойке. | Комбинированный урок. |  | Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне. | Уметь выполнять спуск в основной стойке. |  |  |  |
|  |
| 51 | Остановка маховой ноги в скользящем шаге. | Урок изучения нового материала. | Передвижение по учебнойлыжне скользящим шагом.Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники остановки маховой ноги в скользящем шаге. Игры: «Ледяная фигура», «Знак качества». | Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. |  |  |  |
| 52-53 | Отталкивание ноги в скользящем шаге. | Урок изучения нового материала. | Передвижение по учебнойлыжне скользящим шагом.Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники отталкивания ноги в скользящем шаге. Игры: «Знак качества», «Защита крепости». | Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 54-55-56 | Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.  | Совершенствование ЗУН. | Передвижение по учебнойлыжне скользящим шагом.Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игра «Ледяное царство». | Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 57-58 | Подъём «лесенкой» прямо. | Совершенствование ЗУН. | Передвижение по учебнойлыжне скользящим шагом.Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники подъёма «лесенкой» прямо. Игры» «Попади в цель», «Замороженные».  | Уметь выполнять подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении. |  |  |  |
| 59 | Дистанция 1км. | Контрольный урок. | Передвижение по учебнойлыжне скользящим шагом.Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе. | Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. |  |  |  |
| 60 | Спуск в основной стойке. | Совершенствование ЗУН. | Формирование представлений о правильном исходном положении при выполненииспуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне. Игра «Дед Мороз». | Уметь выполнять спуск в основной стойке. |  |  |  |
| 61-62 | Одновременный бесшажный ход. | Комбинированный урок. | Передвижение по учебнойлыжне скользящим шагом.Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники одновременного бес-шажного хода. Игра «Снежное царство». | Уметь выполнять бесшаж-ный ход. |  |  |  |
| 63 | Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. | Совершенствование ЗУН. |  Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игры « «Ледяное царство», «Замороженные» | Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 64 | Дистанция 1км. | Контрольный урок. | Передвижение по учебнойлыжне скользящим шагом.Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе. | Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. |  |  |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)** |
| 65-66 | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. | Совершенствование ЗУН. | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |  |  |
| 67 | Бросок двумя руками от груди. | Комбинированный урок. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи нарасстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |  |
| 68 | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. | Совершенствование ЗУН. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |  |  |
| 69 | Бросок двумя руками от груди. | Комбинированный урок. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |  |  |
| 70 | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. | Совершенствование ЗУН. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие кординационныхспособностей.  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика (6 часов)** |
| 71 | Бег с высо-ким под-ниманием бедра. | Комбинированный урок. | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять бег с высоким подниманием бедра. |  |  |  |  |
| 72 | Бег с максимальной скоростью. | Комплексный урок. | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. | Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге. |  |  |  |
| 73 | Развитие скоростных способностей. | Комплексный урок. | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге. |  |  |  |
| 74 | Метание набивного мяча. | Изучение нового материала. | Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности. | Изучить технику метания,Уметь метать набивной мяч. |  |  |  |  |
| 75 | Метание в цель с 4-5м. | Изучение нового материала. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние. |  |  |  |
|  |
| 76 | Метание малого мяча на дальность. | Совершенствование ЗУН. |  Метание малого мяча с мес- та на дальность и на задан- ное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние. |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9часов)** |
| 77-78 | Чередование бега и ходьбы. | Совершенствование ЗУН. | ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы. |  |  |  |
| 79-80 | Развитие выносливости. ТБ при беге. | Комплексный. | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы. |  |  |  |
| 81 | Кросс 1км. | Учётный. |  Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. |  |  |  |
| 82 | Бег с ускорением. | Комплексный. | ОРУ в движении. Бег на кроткую дистанцию с ускорением. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. | Уметь выполнять ускорение в беге на короткие дистанции. |  |  |  |
| 83 | Бег с препятствием. | Комплексный. | ОРУ в движении. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, преодолевать препятствия. |  |  |  |
| 84-85 | Развитие скоростно- силовых качеств. | Комплексный. | ОРУ. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | Уметь распределять силы при беге, тренировать выносливость и силовые качества.  |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика (17 часов)** |
| 86 | Ходьба через несколько препятствий. | Комплексный. | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | Уметь выполнять движения при ходьбе. |  |  |  |
| 87 | Круговая эстафета. | Комплексный. | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | Уметь быстро передаватьэстафету при ходьбе. |  |  |  |
| 88 | Бег на результат , 30м и 60м. | Учётный. |  ОРУ в движении. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м. |  |  |  |
| 89 | Метание малого мяча на дальность. | Комплексный. |  Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние. |  |  |  |
| 90-91 | Метание в цель. | Комплексный. | Метание малого мяча в цель с места и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать в цель и на заданное расстояние. |  |  |  |
| 92 | Прыжок в длину с разбега. | Комплексный. | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с разбега. |  |  |  |
| 93-94 | Прыжок в длину с ме-ста. | Комплексный. | Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места. |  |  |  |
|  95 | Прыжок в длину с разбега и с места. | Комплексный. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега. |  |  |  |
| 96 | Развитие скоростных способностей. | Совершенствование ЗУН. | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | Уметь распределять силы при беге, тренировать выносливость. |  |  |  |
| 97 | Бег с высоким поднятием бедра. | Комплексный. | ОРУ в движении. Бег с высоким поднятием бедра на короткую дистанцию. Игра «Посадка картофеля». Развитие скоростных качеств. | Уметь бегать с высоким поднятием бедра, тренировать выносливость. |  |  |  |  |
| 98 | Чередование бега и ходьбы. | Совершенствование ЗУН. | Бег 10 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, тренировать выносливость. |  |  |  |
| 99-100 | Круговая эстафета. | Совершенствование ЗУН. | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | Уметь в круговой эстафете быстро передавать мяч, обруч. |  |  |  |
| 101-102 | Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее». | Совершенствование ЗУН. | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |  |  |  |
|  **Итого: 102 часа.** |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

**Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** |  | **Характеристика деятельности учащихся****или виды учебной деятельности** | **Планируемые результаты освоения материала** | **Виды контроля, измерители** | **ДАТА** |
| **Легкая атлетика (11ч)** |
| 1 | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. | 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ: КУГГ № 1 (разучивание) Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.  | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий |  |
| 2 | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость. | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий |  |
| 3 | Бег на скорость (30м). Встречная эстафета. | 1 | Бег на скорость. Развитие скоростных способностей. | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(30 м)* | Текущий |  |
| 4 | Бег на скорость (60м)  | 1 | Бег на скорость. Развитие скоростных способностей.Игра «Кот и мыши». | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью*(60 м)* | Текущий |  |
| 5 | Бег на результат. Развитие скоростных способностей. | 1 | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Игра «Смена сторон». | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | 30м: м.:5,0-5,5-6,0с; д.:5,2-5,7-6,060м: м.:10,0с, д.:10,5с |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега.  | 1 | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бегана здоровье. Игра «Зайцы в огороде». | *Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | 1 | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву». | *Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий |  |
|  8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги».  | 1 | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра «Шишки, желуди, орехи». | *Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий |  |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | 1 | ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.Игра «Невод». | *Уметь: метать из различных положений на дальность* | Текущий |  |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | 1 | ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на дальность, точность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Игра «Третий лишний». | *Уметь: метать из различных положений на дальность* | Текущий |  |
| 11 | Бросок набивного мяча. | 1 | ОРУ в движении. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. Игра «Охотники и утки». | *Уметь:* правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (13 ч)** |
| 12 | Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Мяч ловцу» | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий |  |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления | 11 | ОРУ с обручами. Игра «Гонка мячей по кругу» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностейИгры «Космонавты», «Разведчики и часовые».  | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий |  |
| 14 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 | ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей Игры «Белые медведи», «Космонавты». Игра «Вызови по имени». | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий |  |
| 15 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. | 1 | ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Овладей мячом». Игры «Белые медведи», «Космонавты». | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий |  |
| 16 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 | ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Подвижная цель» Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий |  |
| 17 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 | ОРУ с обручами. Игра «Мяч ловцу».Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий |  |
| 18 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно». | 1 | ОРУ с мячом. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Охотники и утки».Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий  |  |
| 19 | Броски в кольцо одной рукой от плечаИгра «Снайперы». | 1 | ОРУ с мячом. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».  | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.  | 1 | ОРУ с мячом. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».  | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр*Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх*  | Текущий |  |
| 21 | .Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 | ОРУ с мячом. Игра «Борьба за мяч». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».  | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх* *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий |  |
| 22 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.  | 1 | ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал - садись». Игры «Мышеловка», «Невод».  | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх* *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий |  |
| 23 | Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Перестрелка», «Снайперы». Игры «Мышеловка», «Невод».  | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх* *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий |  |
| 24 | Ловля и передача мяча на месте и в движении.  | 1 | ОРУ смячом. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Мяч ловцу». | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх* *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий |  |
|  **Гимнастика с элементами акробатики (22 ч)** |
|  25 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ на развитие гибкости. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий  |  |
| 26 | Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. | 1 | Строевые упражнения .ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий  |  |
| 27 |  Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. | 1 | Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий  |  |
| 28 | Мост. Кувырок назад и перекат. | 1 | Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий  |  |
| 29 | Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот». | 1 | Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий  |  |
| 30 | Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот». | 1 | Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по бревну на носках.Игра «Быстро по местам».  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробат. элементы раздельно и в комбинации | Оценка техники выполнения комбинации |  |
| 31 | Висы  | 1 | Построение в две шеренги. ОРУ с гимн. палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры | Текущий |  |
| 32 | Вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | Построение в две шеренги. ОРУ с гимн. палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры | Текущий |  |
| 33 |  Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе. | 1 | ОРУ с обручами На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий |  |
| 34 | Поднимание ног в висе. Эстафеты.  | 1 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 35 | Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе.  | 1 | Построение в две шеренги. ОРУ с обручами Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Три движения». Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 36 | Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами. Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Подтягиваниям.:5-3-1р.;д.:12-8-2 р. |  |
| 37 | Опорный прыжок, лазание по канатуЛазание по канату в три приема. | 1 | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с обручами. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.  | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке | Текущий |  |
| 38 | Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. | 1 | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.  | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке | Текущий |  |
| 39 | Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие. | 1 | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий |  |
| 40 | Опорный прыжок на горку матов.  | 1 | ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |
| 41 | Опорный прыжок на горку матов.  | 1 | ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |
| 42 | Опорный прыжок на горку матов.  | 1 | ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Оценка техники лазания по канату |  |
| 43 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.Подъем туловища из положения лежа. | 1 | ОРУ на развитие координацииИгры «Вызов номеров» ,«Кто дальше бросит» | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх*  | Текущий |  |
| 44 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.Подъем туловища из положения лежа. | 1 | ОРУ на развитие координацииИгры «Вызов номеров» ,«Кто дальше бросит»,«Западня». Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх*  | Текущий |  |
| 45 | Акробатическая комбинация пройденных элементов на гимн. бревне | 1 | ОРУ на развитие координацииИгра «Западня» | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх*  | Текущий |  |
| 46 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 |  ОРУ на развитие координации. Игры «Парашютисты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх*  | Текущий |  |
| **Лыжная подготовка (24 ч)** |
| 47 | Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки. | 1 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом 25-30 м.  | *Знать:* правила Т\б, *Уметь:* правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах. | Текущий |  |
| 48 | Техника передвижения и торможения на лыжах | 1 | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий |  |
| 49 | Техника передвижения и торможения на лыжах | 1 | Ступающий шаг: упражнения –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий |  |
| 50 | Техника передвижения и торможения на лыжах | 1 | Подъёмы и спуски, торможение «плугом». | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |  |  |
| 51 | Учет навыков спуска со склона.  | 1 | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий |  |
| 52 | Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. | 1 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Игра «Шире шаг» | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий |  |
| 54 | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра «Шире шаг» | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий |  |
| 55 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра «Веер» | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий |  |
| 56 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.Игра «Веер» | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различ. способами | Текущий |  |
| 57 | Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов | 1 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «Веер» | *Уметь:* правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами различ. способами | Текущий |  |
| 58 | Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов | 1 | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | *Уметь:* правильно выполнять технику спуска и подъема на лыжах различными способами | Без учета времени |  |
| 59 | Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой» | 1 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. «Кто дальше проскользит» | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами. | Текущий |  |
| 60 | Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой»  | 1 | Преодоление подъема «полуелочкой» и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. «Кто дальше проскользит» | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами | Текущий |  |
| 61 | Техника передвижения на лыжах | 1 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой Игра «Накаты». | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий |  |
| 62 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Игра «Накаты» | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий |  |
| 63 | Техники передвижения на лыжах | 1 | Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. Передвижение без палок по учебной лыжне. Игра «Накаты» | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий |  |
| 64 | Ходьба на лыжах по пересеченной местности | 1 | Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень».  | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий |  |
| 65 | Ходьба на лыжах по пересеченной местности | 1 | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень». | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий |  |
| 66 | Техники передвижения на лыжах | 1 | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Игра «С горки на горку». | *Уметь:* правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами | Текущий |  |
| 67 | Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом | 1 | Равномерное передвижение попеременным двухшажным. ходом 1500 м. Игра «Быстрый лыжник» | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Без учета времени |  |
| 68 | Передвижение попеременным двухшажным ходом.  | 1 | Прохождение попеременным двухшажным ходом дистанции до 2,5 км в умеренном темпе. Игра «Быстрый лыжник» |  |  |  |
| 69 | Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты. | 1 | Прохождение попеременным двухшажным ходом дистанции до 2,5 км в умеренном темпе. Игра «Быстрый лыжник» |  |  |  |
| 70 | Эстафета на лыжах | 1 | Эстафета на лыжах. | *Уметь:* правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами | Текущий |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола ( 22 ч)** |
| 71 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой *(левой)* рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 72 | Ведение мяча на месте с высоким отскоком.  | 1 | Текущий |  |
| 73 | Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой *(левой)* рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 74 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. |  |  |  |
| 75 | Ведение мяча на месте с низким отскоком.  | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой *(левой)* рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  | Текущий |  |
| 76 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 77 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.  | 1 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 78 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 79 | Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. ОРУ. Игра «Салки с мячом». Развитие координац. способ-тей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,* | Текущий |  |
| 80 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.  | 1 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координац.способ-тей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,* | Текущий |  |
| 81 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. | 1 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац.способ-тей. | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,* ***броски*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  | Текущий |  |
| 82 | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу». | 1 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац.способ-тей. | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,* ***броски*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 83 | Ловля и передача мяча на месте в круге | 1 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац.способ-тей. | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 84 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей. | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,* ***броски*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 85 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | 1 | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,* ***броски*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 86 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 87 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 88 | Ловля и передача мяча в квадрате. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 89 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |  | Текущий |  |
| 90 | Ловля и передача мяча в квадрате. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 91 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 92 | Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| **Легкая атлетика (10ч)** |
| 93 | Бег и ходьба (4ч)Бег на скорость. Встречная эстафета. | 1 | Бег на скорость. Встречная эстафета. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения ФУ.  | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий |  |
| 94 | Бег на скорость (30м). Встречная эстафета. | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.  | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий |  |
| 95 | Бег на скорость(60м). Встречная эстафета. | 1 | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий |  |
| 96 | Бег на результат *(30м, 60м). Круговая эстафета.* | 1 | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Невод».  | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | 30м: м.:5,0-5,5-6,0с; д.:5,2-5,7-6,060м:м.10,0с, д.- 10,5с60м: м.:10,0с, д.:10,5с |  |
| 97 | Прыжки(3ч).Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.  | *Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий |  |
| 98 | Тройной прыжок с места. | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.  | *Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий |  |
| 99 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий |  |
| 100 | Метание (3ч)Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.  | *Уметь:* правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий |  |
| 101 | Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | 1 | *Уметь:* правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий |  |
| 102 | Бросок мяча на в горизонтальную цель. | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.  | *Уметь:* правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий |  |