1. **МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
2. **«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 43»**
3. **ПЕТРОПАВЛОВСК – КАМЧАТСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**
4. **«Утверждаю»: Согласовано: Рассмотрено:**
5. Директор МАОУ СОШ. №43 Методическим Советом школы на заседании МО / кафедры
6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол № \_\_\_ от Протокол № \_\_\_ от
7. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По (предмету) физическая культура

Класс: 1 и подготовительный класс

Учитель: Алексеева О.П., учитель физической культуры

**Пояснительная записка**

**1. Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2.(издательство: Москва «Просвещение», 2010г.); авторской программы В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы» (издательство: Москва «Просвещение», 2010 год), утвержденных МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** примерной 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, 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**2. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**3. Результаты изучения учебного предмета**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Основное содержание предмета «Физическая культура»**

**на ступени начального общего образования**

**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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**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 способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре 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 вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

*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 вперед 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 перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

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

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Общеразвивающие упражнения**

***На материале гимнастики с основами акробатики***

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжной подготовки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Планируемые результаты освоения**

**программы физическая культура**

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

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Выпускник научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять передвижения на лыжах

**ПРОГРАММА**

**1 класс (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1. | ***Базовая часть*** | ***52*** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | ***16*** |
| 2.1 | Гимнастика с элементами акробатики | 4 |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 6 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 2 |
| 2.4 | Подвижные игры | 4 |

**Основное содержание тем**

***Базовая часть содержания программного материала:***

1.*Основы знаний о физической культуре*.

* здоровье и физическое развитие человека, положение тела в пространстве; основные формы движений; приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком;
* способы саморегуляции (специальные дыхательные упражнения);
* способы самоконтроля (измерение массы тела).

2.*Подвижные игры.*

Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

3.*Гимнастика с элементами акробатики.*

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.

4.*Легкоатлетические упражнения*.Бег, прыжки, метание.

5.*Лыжная подготовка*. Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.

***Вариативная часть содержания программного материала***

Материал вариативной части выбран с учётом индивидуальных особенностей детей, связан с региональными, местными особенностями региона, и с погодными условиями местности.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические | Физические | | |  | Мальчики | Девочки |
| способности | упражнения | | |  |  |  |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | | | | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | | | | 130 | 125 |
|  | Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз) | | | | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000 м |  |  |  | Без учета времени | |
|  | Передвижение | | на | лыжах |  |  |
|  | 1,5 км |  |  |  | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3 х 10 м, с | | | | 11,0 | 11,5 |
|  | | | | | | |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы

**Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г);

- Национальная доктрина образования Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от09.03.2004г. №1312 (ред. От 30.08.2010г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235;

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;

-О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;

-О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р

**Тематическое планирование 1 и подготовительный класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тип и номер урока*** | ***Тема урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Д/З*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| **I четверть** | | | | | | | |
| Вводный  1 | Организационно-методические указания | Инструктаж по Т.Б.в зале и на улице. Повторить построение в шеренгу и колонну. Подвижные игры «Ловушка» и «Салки с домиками» | ***Уметь:***строиться в одну шеренгу и в одну колонну, и выполнять команды. | Текущий | Приготовить спортивную форму для улицы |  |  |
| Комплексный  2 | Тестирование бега на 30м. с высокого старта. | Разучить беговую разминку. Провести тестирование бега на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Салки – дай руку» | ***Уметь:***систематически наблюдать за своим физическим состоянием. | Текущий | Повторить повороты направо и налево |  |  |
| Комплексный  3 | Техника челночного бега | Разучит разминку в движении. Повторить технику челночного бега. Подвижная игра «Салки – дай руку» | ***Иметь:*** представление о технике челночного бега. | Текущий | Повторить технику челночного бега. |  |  |
| Комплексный 4 | Тестирование челночного бега 3х10м. | Повторить разминку в движении. Провести тестирование челночного бега 3х10м. | ***Уметь:***систематически наблюдать за своим физическим состоянием | Текущий | Повторить упражнение на равновесие |  |  |
| Изучение нового материала 5 | Техника метания мяча на дальность | Разучить разминку с мяча. Совершенствовать технику метания. Подвижная игра « Бросай далеко, собирай быстрее» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании | Текущий | Повторить технику метания |  |  |
| контрольный6 | Тестирование метания мешочка на дальность | Повторить разминку с мешочками. Провести тестирование | ***Уметь:***систематически наблюдать за своим физическим состоянием. Иметь представление о тестировании метания мяча | Текущий | Узнать, какие существуют метания |  |  |
| Комплексный 7 | Физические качества | Разучить разминку, направленную на развитие координации. Познакомить с физическими качествами. Игра «Командные хвостики» | ***Уметь:***организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки. | Текущий | Повторить физические качества |  |  |
| Изучение нового материала 8 | Техника прыжка в длину с разбега | Разучить разминку в движении. Разучить технику прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне». | ***Уметь:***правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега. | Текущий | Повторить физические качества |  |  |
| Комплексный 9 | Прыжок в длину с разбега | Повторить разминку в движении. Повторить технику прыжка в длину с разбега | ***Уметь:*** правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега | Текущий | Повторить прыжок в длину |  |  |
| Контрольный урок 10 | Прыжок в длину с разбега на результат | Разучить разминку в движении. Провести прыжки в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Салки». | ***Уметь:***правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега. Систематически наблюдать за своим физическим состоянием | Текущий | Подвижные игры |  |  |
| Комплексный 11 | Подвижные игры | Т.Б. на подвижных играх. Повторить разминку в движении. | ***Знать:*** Т.Б. на подвижных играх.  ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Приготовит спортивную форму для зала |  |  |
| Контрольный 12 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Разучить разминку, направленную на развитие гибкости. Провести тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц» | ***Уметь:*** Систематически наблюдать за своим физическим состоянием. Иметь представление о тестировании наклона вперед. | Текущий | Поднимание туловища 16-20 раз |  |  |
| Контрольный 13 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. | Повторить разминку, направленную на развитие гибкости. Провести тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. | ***Уметь:***Систематически наблюдать за своим физическим состоянием. Иметь представление о тестировании подъема туловища | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| Контрольный 14 | Тестирование прыжка в длину с места | Разучить разминку, направленную на развитие координации движений. Провести тестирование прыжка в длину с места. | ***Уметь:***Систематически наблюдать за своим физическим состоянием. | Текущий | Сгибание и разгибание рук от пола |  |  |
| Комплексный 15 | Подвижные игры | Подвижная игра «Кот и мыши», «Ловля обезьян». | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |  |
| Контрольный 16 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |  |
| Контрольный 17 | Тестирование виса на время | Разучить разминку у гимнастической стенки. Провести тестирование виса на время. Подвижная игра «Ловля обезьян». | ***Уметь:***систематически наблюдать за своим физическим состоянием, показателями силы и выносливости. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 9 Дев. 9 |  |  |
| Комплексный 18 | Подвижные игры | Подвижные игры «Кот и мыши», «Ночная охота». | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |  |
| **II четверть** | | | | | | | |
| Изучение нового материала 19 | Кувырок вперед | Инструктаж по Т.Б. разучить разминку на матах. Повторить технику кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка». | ***Знать:*** Т.Б. на гимнастике.  ***Уметь:*** выполнять строевые команды; иметь представление о группировке, перекатах. | Текущий | Сгибание и разгибание рук от пола |  |  |
| Комплексный 20 | Кувырок вперед с трех шагов | Повторить разминку на матах. Совершенствовать технику кувырка вперед. Разучить технику выполнения кувырка вперед с трех шагов. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; иметь представление о технике выполнения кувырка вперед с трех шагов. | Текущий |  |  |  |
| Изучение нового материала 21 | Стойка на лопатках, мост | Разучить разминку, направленную на сохранение правильной осанки. Повторить технику выполнения стойки на лопатках и моста. Подвижная игра «Волшебные елочки». | ***Уметь:***выполнять упражнения помогающие сохранять правильную осанку. | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 6 Дев. 4 |  |  |
| Комплексный 22 | Стойка на голове | Повторить разминку. Повторить технику выполнения стойки на голове. Познакомиться с правилами оказания первой помощи при травмах. | ***Уметь:***оказывать первую помощь при травмах, иметь представление о технике выполнения стойки на голове. | Текущий | Стойка на голове. |  |  |
| Комплексный 23 | Круговая тренировка | Повторить разминку. Провести круговую тренировку, и подвижную игру «Волшебные елочки». | ***Уметь:*** выполнять стойку на лопатках и мост. | Текущий | Спортивная форма на улицу |  |  |
| Изучение нового материала 24 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | Инструктаж по Т.Б. повторить разминку. Совершенствовать технику лазанья и перелезания по гимнастической стенке. | ***Уметь:*** выполнить стойку на голове, технику лазанья и перелезания по гимнастической стенке. | Текущий | Сгибание и разгибание рук от пола |  |  |
| Комплексный 25 | Прыжки в скакалку | Разучить разминку со скакалкой. Повторить технику прыжков со скакалкой. Подвижная игра «Горячая линия». | ***Уметь:*** прыгать со скакалкой и в скакалку. | Текущий | Повторить приседания |  |  |
| Комплексный 26 | Прыжки в скакалку в движении | Повторить разминку со скакалками. Совершенствовать технику прыжков в скакалку. | ***Уметь:*** прыгать в скакалку в движении, иметь представление о прыжках с вращением вперед и назад. | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| Изучение нового материала 27 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок. | ***Уметь:*** надевать лыжи (подгонять крепление) | Текущий |  |  |  |
| Комплексный 28 | Повороты переступанием на лыжах без палок | Провести проверку умения застегивать крепления. Совершенствовать технику ступающего и скользящего шага. Повторить технику поворота переступанием на лыжах без палок. | ***Уметь:*** передвигаться ступающим и скользящим шагом на лыжах, иметь представление о технике выполнения поворотов переступанием на лыжах без палок. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный 29 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | Повторить технику работы рук с лыжными палками. | ***Уметь:*** работать с лыжными палками, как пользоваться, как их переносить, как надевать ремешки. | Текущий |  |  |  |
| комплексный 30 | Торможение падением на лыжах с палками | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с палками и без. Повторить технику торможения падением. Подвижная игра «Салки на снегу». | ***Иметь:*** правильное представление о технике торможения падением на лыжах с лыжными палками. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный 31 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | Совершенствовать технику передвижения на лыжах, разучить технику обгона на лыжах. | ***Уметь:*** правильно выполнять технику поворота на лыжах, иметь первоначальное представление о технике обгона. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный 32 | Подъем «полуелочкой» и спуск под уклоном на лыжах | Совершенствовать технику выполнения лыжных ходов. Повторить технику выполнения подъема «полуелочкой». | ***Уметь:*** подниматься на склон «полуелочкой» и спускаться в основной стойке. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 11  Дев. 9 |  |  |
| **IIIчетверть** | | | | | | | |
| Комплексный 33 | Подъем на склон «елочкой» | Совершенствовать технику выполнения лыжных ходов. Повторить технику выполнения подъема «полуелочкой». Разучить технику подъема на склон «елочкой». | ***Уметь:*** подниматься на склон «полуелочкой» и спускаться в основной стойке, иметь первоначальное представление о технике подъема «елочкой». | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 9  Дев. 9 |  |  |
| Комплексный 34 | Передвижение на лыжах змейкой | Совершенствовать технику выполнения лыжных ходов. | ***Уметь:*** подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой». | Текущий | Подъем туловища из положения лежа на спине |  |  |
| Контрольный 35 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с палками и без | ***Уметь:***. владеть умением распределять свои силы. | Текущий | Подготовить спортивную форму для зала |  |  |
| Комплексный 36 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Выполнить прохождение дистанции 1 км на лыжах. | ***Уметь:*** владеть умением распределять свои силы. | Текущий | Подъем туловища лежа на спине |  |  |
| Комплексный 37 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1. Повторить технику ранее изученных лыжных ходов. | ***Уметь:*** правильно выполнять лыжные ходы | Текущий |  |  |  |
| Комплексный 38 | Прохождение дистанции | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с палками и без | ***Уметь:*** правильно выполнять лыжные ходы | Текущий | Повторить приседание |  |  |
| Контрольный урок 39 | Круговая тренировка | Провести контрольную круговую тренировку. | ***Уметь:*** лазать по канату, вращать обруч, прыгать в скакалку. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11  Дев. 11 |  |  |
| Комплексный 40 | Подвижная игра «Белочка – защитница» | Повторить разминку с обручами. Совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке. | Текущий | Потренироваться стоя на одной ноге |  |  |
| Комплексный 41 | Преодоление полосы препятствий | Разучить разминку в движении. Провести упражнения по преодолению полосы препятствий. Подвижная игра «Удочка». | ***Уметь:*** проходить полосу препятствий. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный 42 | Усложненная полоса препятствий | Провести разминку в движении. Провести упражнение по преодолению усложненной полосы препятствий. Подвижная игра «Совушка» | ***Уметь:*** проходить полосу препятствий. | Текущий |  |  |  |
| Изучение нового материала 43 | Прыжок в высоту с прямого разбега | Разучить разминку с гимнастическими скамейками. Повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега. | ***Иметь:*** первоначальное представление о прыжках в высоту с прямого разбега. | Текущий | 20 выпрыгиваний вверх |  |  |
| Контрольный 44 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | Повторить разминку со скамейками. Провести прыжки в высоту с прямого разбега на результат. | ***Уметь:*** правильно выполнять прыжок. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный 45 | Прыжок в высоту спиной вперед. | Разучить разминку с перевернутыми гимнастическими скамейками. Повторить технику прыжка в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Салки – дай руку». | ***Уметь:*** правильно выполнять прыжок. Иметь представление о прыжках в высоту спиной вперед. | Текущий |  |  |  |
| Контрольный 46 | Контрольный урок по прыжкам в высоту | Повторить разминку с перевернутыми гимнастическими скамейками. Совершенствовать прыжки в высоту. | ***Уметь:*** правильно выполнять прыжки. | Текущий | Подбрасывание и ловля мяча не менее 20раз |  |  |
| Изучение нового материала 47 | Броски и ловля мяча в парах | Разучит разминку в парах. Повторить броски и ловлю мяча в парах. Подвижная игра «Ловушка с мячом и защитниками». | ***Уметь:*** выполнять ловлю и броски мяча в парах. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 9 Дев. 9 |  |  |
| Комплексный 48 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | Повторить разминку с мячами в парах. Разучит броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». | ***Уметь:*** выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо. | Текущий | Сгибание и разгибание рук от пола |  |  |
| Комплексный 49 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | Разучить разминку с мячом. Повторить технику броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Разучить технику броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». | ***Уметь:*** выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный 50 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | Повторить разминку с мячом. Разучить технику ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо. | ***Уметь:*** технически правильно выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху». | Текущий |  |  |  |
| Комплексный 51 | Эстафеты с мячом | Разучит разминку с мячом в движении. Совершенствовать технику ведения мяча. | ***Уметь:*** технически правильно выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху». | Текущий | Повторить броски вверх и ловлю мяча |  |  |
| Комплексный 52 | Упражнения и подвижные игры с мячом | Провести разминку с мячом в движении. Разучить новые варианты эстафет с мячом. | ***Уметь:*** технически правильно выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху». | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| IV четверть | | | | | | | |
| Изучение нового материала 53 | Броски мяча через волейбольную сетку | Инструктаж по Т.Б. в зале. Разучит разминку с мячами. Повторить технику броска мяча через волейбольную сетку. | ***Иметь:***представление о бросках через волейбольную сетку. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Комплексный 54 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | Повторить разминку с мячом. Совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку нВ точность. Подвижная игра «Точно в цель». | ***Уметь:*** выполнять броски через волейбольную сетку на точность. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный 55 | Подвижная игра «вышибалы через сетку» | Повторить разминку с мячом в парах. Совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Повторить перекаты назад-вперед в группировке |  |  |
| Контрольный 56 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | Разучит разминку с мячом. Провести контрольные броски мяча через сетку. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |  |
| Изучение нового материала 57 | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» | Разучить разминку с набивным мячом. Повторить технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу». | ***Уметь:*** выполнять бросок набивного мяча от груди и способом «снизу» | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Комплексный 58 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | Повторить разминку с набивным мячом. Совершенствовать технику бросков от груди и способом «снизу» | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |  |
| Контрольный 59 | Тестирование виса на время | Разучить разминку с набивным мячом. Повторить технику юроска набивного мяча из-за головы на дальность. Провести тестирование виса на время. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Повторить наклоны вперед |  |  |
| Контрольный 60 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Разучит разминку, направленную на развитие гибкости. Провести тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Точно в цель» | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр. Систематически наблюдать за своим физическим состоянием. | Текущий | Повторить приседания |  |  |
| Контрольный 61 | Тестирование прыжка в длину с места | Разучить разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину. Провести тестирование прыжка в длину с места | ***Уметь:*** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием | Текущий | Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 18 Дев. 26 |  |  |
| Контрольный 62 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. | Разминка на развитие координации движений. Провести тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. | ***Уметь:*** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием | Текущий | Подтягивание  Мал. 9  Дев. 8 |  |  |
| Контрольный 63 | Тестирование метания малого мяча на точность | Повторить разминку с мешочками. Провести тестирование метания малого мяча на точность. | ***Уметь:*** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| Комплексный 64 | Подвижные игры для зала | Разучить разминку с гимнастическими палками. Провести тестирование должников. Подвижные игры по желанию учеников. | ***Уметь:*** договариваться и приходить к единому мнению с одноклассниками | Текущий | Приготовить форму к улице |  |  |
| Контрольный 65 | Тестирование бега на 30м с высокого старата | Повторить разминку в движении. Провести тестирование бега на 30 м с высокого старта. | ***Уметь:*** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием | Текущий |  |  |  |
| Комплексный 66 | Тестирование челночного бега 3х10 м | Разучить разминку в движении. Провести тестирование челночного бега. | ***Уметь:*** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием | Текущий |  |  |  |
| Комплексный 67 | Подвижная игра «Воробьи – вороны» | Разучить разминку на месте. Подвижные игры. |  |  |  |  |  |
| Контрольный 68 | Бег на 1000 м | Повторить разминку. Провести тестирование бега на 1000м. | ***Уметь:*** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием | Текущий |  |  |  |