|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  руководитель м/объединения  Мелентьева А.В.  протокол №\_\_\_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | **СОГЛАСОВАНО**  зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Шестакова И.В.  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор ГБОУ СОШ №1970  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Юдина Т.Н.  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**НА 2014-2015 УЧЕБНЫЙ ГОД**

по физической культуре для 1-4 классов.

учитель:

1. Мелентьева Алевтина Владимировна 1 «А», «Б» класс (99 ч)

Составлено в соответствии с программой:

«Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы» .

Программы общеобразовательных учреждений.

Авторы программы:

В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Москва, «Просвещение», 2011 год;

«Физическая культура гимнастика»

Программы общеобразовательных учреждений.

Авторы программы:

И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова.

Москва, «Просвещение», 2011 год

2014 год

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во  часов | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з |  | |
| дата | № урока |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1  1 | **Легкая**  **Атлетика**  **Гимнастика** | Ходьба и бег  Физическая культура | 3 ч.  5 ч. | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 1 |
| Изучение нового  материала | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. Приседания (30 сек) | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 2 |
| Вводный | Инструктаж по ТБ. Место занятий гимнастикой. Форма одежды для гимнастики. Что такое физическая культура? | Знания основных правил организации места занятий. Правильно подбирать одежду для занятий гимнастикой и ухаживать за ней. Характеризовать понятие физическая культура. | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 3 |
| Изучение нового  материала | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 4 |
| Прыжки | 2 ч. | Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10м | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 5 |
| Изучение нового  материала | Место занятий гимнастикой. Форма одежды для гимнастики. История гимнастики и виды современной гимнастики. Поднимание туловища из положения лежа (30 сек) | Знания основных правил организации места занятий. Правильно подбирать одежду для занятий гимнастикой и ухаживать за ней. История Олимпийских игр. Зарождение гимнастики. | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Комплексный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 7 |
| Бросок малого мяча | 2 ч. | Изучение нового  материала | Метание малого мяча из положения стоя. Сгибание и разгибание рук из положения лежа. Подвижная игра «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 | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 8 |
| Изучение нового  материала | Место занятий гимнастикой. Форма одежды для гимнастики. Художественная гимнастика. Место рождения художественной гимнастики. Художественная, ритмическая и другие виды гимнастики. Наклон вперед из положения сидя. | Знания основных правил организации места занятий. Правильно подбирать одежду для занятий гимнастикой и ухаживать за ней. Основные виды гимнастики. | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 9 |
| Комплексный | Метание малого мяча из положения стоя .Подтягивание из виса. Подвижная игра «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 | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 10 |
| 2 | **Кроссовая**  **подготовка** | Бег по пересеченной местности | 7 ч. | Изучение нового  материала | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по пересеченной местности до 1000 м | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 11 |
| Изучение нового  материала | Место занятий гимнастикой. Форма одежды для гимнастики. Распорядок дня и личная гигиена. Прыжки на скакалке (1 мин) | Знания основных правил организации места занятий. Правильно подбирать одежду для занятий гимнастикой и ухаживать за ней. Умение составлять распорядок дня. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 12 |
| Комплексный | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.  Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по пересеченной местности до 1000 м | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 13 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Комплексный | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.  Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по пересеченной местности до 1000 м | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 14 |
| Комплексный | Место занятий гимнастикой. Форма одежды для гимнастики. Гармоничное развитие. Прыжки на скакалке (30 сек) | Знания основных правил организации места занятий. Правильно подбирать одежду для занятий гимнастикой и ухаживать за ней. Умение измерять показатели длины, массы тела и умение сравнивать их со стандартными значениями. | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 15 |
| Комплексный | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.  Понятие дистанция | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по пересеченной местности до 1000 м | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 16 |
| Комплексный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.  Понятие здоровье | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1000 м | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 17 |
| Гимнастические упражнения | 14 ч. | Совершенствование УУД | Общая разминка. Формирование гимнастической осанки, в положении стоя, при ходьбе, беге. Шаги в приседе, бег. «Пава», «Казачок», «Жираф». Прыжки на скакалке (15 сек) | Освоение физических упражнений. Умение правильно держать осанку при выполнении упражнений. Ходить «гимнастическим шагом», осваивать «гимнастический бег». | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 18 |
| Комплексный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по пересеченной местности до1000 м | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 19 |
| Комплексный | Равномерный бег .Бег 1000 м.. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе; бегать по пересеченной местности до 1000 м | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 20 |
| Совершенствование УУД | Общая разминка. Формирование гимнастической осанки, в положении стоя, при ходьбе, беге. Шаги в приседе, бег. «Петушок», «Страусенок». Метание мяча стоя из-за головы. | Освоение физических упражнений. Умение правильно держать осанку при выполнении упражнений. Ходить «гимнастическим шагом», осваивать «гимнастический бег». | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 21 |
| 3 | **Гимнас-**  **тика** | Акробатика.  Строевые  упражнения | 4 ч. | Изучение нового  материала | Основная стойка. Построение в колону по одному, в шеренгу и в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Знать правила ТБ на уроках гимнастики | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Комплексный | Основная стойка. Построение в колону по одному, в шеренгу и в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 23 |
| Совершенствование УУД | Общая разминка. Формирование гимнастической осанки, в положении стоя, при ходьбе, беге. Шаги в приседе, бег. «Конькобежец». Метание мяча сидя от груди и из-за головы. | Освоение физических упражнений. Умение правильно держать осанку при выполнении упражнений. Ходить «гимнастическим шагом», осваивать «гимнастический бег». ТБ при выполнении упражнений. | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 24 |
| Комплексный | Основная стойка. Построение в колону по одному, в шеренгу и в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | 25 |
| Комплексный | Основная стойка. Построение в колону по одному, в шеренгу и в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 26 |
| Совершенствование УУД | Общая разминка. Формирование гимнастической осанки, в положении стоя, при ходьбе, беге. Шаги в приседе, бег. «Гусенок», «Олененок» бег вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Освоение физических упражнений. Умение правильно держать осанку при выполнении упражнений. Ходить «гимнастическим шагом», осваивать «гимнастический бег». | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 27 |
| Равновесие.  Строевые  упражнения | 4 ч. | Изучение нового  материала | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 28 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Комплексный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 29 |
| Изучение нового  материала | Партерная разминка. Упражнения для стоп, укрепление мышц живота и спины; для развития гибкости позвоночника. Для укрепления мышц бедер и рук. «Лягушонок» на спине, «Велосипед», «Коробочка». | Описание техники разучиваемых упражнений и освоение. Выявление ошибок выполнения и их исправления. Соблюдение правила дыхания и ТБ при выполнении упражнений. Контроль нагрузки. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 30 |
| Совершенствование УУД | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 31 |
| Совершенствование УУД | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 32 |
| Изучение нового  материала | Партерная разминка. Упражнения для стоп, укрепление мышц живота и спины; для развития гибкости позвоночника. Для укрепления мышц бедер и рук. «Тутти», «Веревочка». | Описание техники разучиваемых упражнений и освоение. Выявление ошибок выполнения и их исправления. Соблюдение правила дыхания и ТБ при выполнении упражнений. Контроль нагрузки. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 33 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  | Опорный прыжок,  лазание | 4 ч. | Изучение нового  материала | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 34 |
| Комплексный | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 35 |
| Изучение нового  материала | Партерная разминка. Упражнения для стоп, укрепление мышц живота и спины; для развития гибкости позвоночника. Для укрепления мышц бедер и рук. «Киска», «Рыбка». | Описание техники разучиваемых упражнений и освоение. Выявление ошибок выполнения и их исправления. Соблюдение правила дыхания и ТБ при выполнении упражнений. Контроль нагрузки. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 36 |
| Комплексный | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 37 |
| Комплексный | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 38 |
| Совершенствование УУД | Партерная разминка. Упражнения для стоп, укрепление мышц живота и спины; для развития гибкости позвоночника. Для укрепления мышц бедер и рук. «Березка», «Неваляшка». | Описание техники разучиваемых упражнений и освоение. Выявление ошибок выполнения и их исправления. Соблюдение правила дыхания и ТБ при выполнении упражнений. Контроль нагрузки. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 39 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 4 | **Подвижные игры** |  | 12 ч. | Изучение нового  материала | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Знать правила ТБ | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 40 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 41 |
| Изучение нового  материала | Разминка у опоры. Упражнения для укрепления коленных, голеностопных суставов, полуприседы, наклоны и равновесие. | Соблюдение правила дыхания и ТБ при выполнении упражнений. Контроль нагрузки. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 42 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 43 |
| Комплексный | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 44 |
| Изучение нового  материала | Разминка у опоры. Упражнения для укрепления коленных, голеностопных суставов, полуприседы, наклоны и равновесие. | Соблюдение правила дыхания и ТБ при выполнении упражнений. Контроль нагрузки. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 45 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 46 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 47 |
| Совершенствование УУД | Разминка у опоры. Упражнения для укрепления коленных, голеностопных суставов, полуприседы, наклоны и равновесие. | Соблюдение правила дыхания и ТБ при выполнении упражнений. Контроль нагрузки. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 48 |
| Комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 49 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | 50 |
| Изучение нового  материала | Подводящие упражнения. Упражнения на развитие равновесия. Наклоны туловища вперед «Флажок». Упражнения для развития гибкости. | Уметь описывать технику разучиваемых упражнений. Выполнение упражнений для развития основных физических качеств. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 51 |
| Совершенствование УУД | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 52 |
| Комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 53 |
| Совершенствование УУД | Подводящие упражнения. Упражнения на развитие равновесия. Наклоны туловища вперед «Флажок». Упражнения для развития гибкости. | Уметь описывать технику разучиваемых упражнений. Выполнение упражнений для развития основных физических качеств. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 54 |
| Совершенствование УУД | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 55 |
| Совершенствование УУД | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями . Знать правила ТБ | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 56 |
| Совершенствование УУД | Подводящие упражнения. Упражнения на развитие равновесия. Наклоны туловища вперед «Флажок». Упражнения для развития гибкости. | Уметь описывать технику разучиваемых упражнений. Выполнение упражнений для развития основных физических качеств. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 57 |
| 5 | **Подвижные игры**  **на основе**  **баскетбола** |  | 16 ч. | Изучение нового  материала | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 58 |
| Совершенствование УУД | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 59 |
| Элементы акробатических упражнений | 2 ч. | Изучение нового  материала | Правила ТБ при выполнении упражнений. Подводящие элементы к акробатическим упражнениям. Группировка «Ванька-встанька». | Соблюдение ТБ при выполнении упражнений. Выявление ошибок выполнения и их исправление. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 60 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 61 |
| Комплексный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 62 |
| Комплексный | Правила ТБ при выполнении упражнений. Подводящие элементы к акробатическим упражнениям. Группировка «Ванька-встанька». | Соблюдение ТБ при выполнении упражнений. Выявление ошибок выполнения и их исправление. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 63 |
| Совершенствование УУД | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 64 |
| Совершенствование УУД | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 65 |
| Хореографическая подготовка | 4 ч. | Изучение нового  материала | Танцевальные шаги. Шаги с подскоком вперед и с поворотом «Зайчик». | Освоение техники выполнения танцевальных элементов. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 66 |
| Совершенствование УУД | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 67 |
| Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 68 |
| Изучение нового  материала | Танцевальные шаги. Шаги с подскоком вперед и с поворотом «Зайчик». | Освоение техники выполнения танцевальных элементов. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 69 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 70 |
| Совершенствование УУД | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 71 |
| Изучение нового  материала | Танцевальные шаги. Шаги «галопа»: галоп вперед, галоп в сторону- «Жеребенок». | Освоение техники выполнения танцевальных элементов. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 72 |
| Совершенствование УУД | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 73 |
| Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 74 |
| Совершенствование УУД | Танцевальные шаги. Шаги с подскоком вперед и с поворотом- «Зайчик». Шаги «галопа»: галоп вперед, галоп в сторону- «Жеребенок». | Освоение техники выполнения танцевальных элементов. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | 75 |
| Совершенствование УУД | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 76 |
| Совершенствование УУД | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 77 |
| Танцевальные игры спортивные упражнения | 7 ч. | Изучение нового  материала | Правила ТБ при участии в эстафетах. Эстафеты с обручем, мягкой игрушкой. | Активно участвовать в играх и эстафетах. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание и выручку. Соблюдение ТБ во время участия в играх и эстафетах. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 78 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 79 |
| Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 80 |
| Изучение нового  материала | Правила ТБ при участии в эстафетах. Эстафеты с обручем, мягкой игрушкой. | Активно участвовать в играх и эстафетах. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание и выручку. Соблюдение ТБ во время участия в играх и эстафетах. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 81 |
| 5 | **Кроссовая подготовка** | Бег по пересеченной местности | 7 ч. | Комплексный | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Инструктаж по ТБ. Приседания (30 сек) | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по пересеченной местности до 1000 м .Знать правила ТБ | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 82 |
| Комплексный | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по пересеченной местности до 1000 м | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 83 |
| Изучение нового  материала | Правила ТБ при участии в эстафетах. Поднимание туловища из положения лежа (30 сек). Эстафеты с обручем, мягкой игрушкой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Активно участвовать в играх и эстафетах. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание и выручку. Соблюдение ТБ во время участия в играх и эстафетах. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 84 |
| Комплексный | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по пересеченной местности до 1000 м | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 85 |
| Комплексный | Бег в равномерном темпе. Бег (1000м). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Бег (60 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по пересеченной местности до 1000 м | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 86 |
| Изучение нового  материала | Правила ТБ при участии в эстафетах. Наклон из положения сидя. Эстафеты с обручем, мягкой игрушкой. | Активно участвовать в играх и эстафетах. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание и выручку. Соблюдение ТБ во время участия в играх и эстафетах. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 87 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Комплексный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 88 |
| Комплексный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по пересеченной местности до 1 км | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 89 |
| Совершенствование УУД | Правила ТБ при участии в эстафетах. Эстафеты с обручем, мягкой игрушкой. Наклон вперед из положения сидя | Активно участвовать в играх и эстафетах. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание и выручку. Соблюдение ТБ во время участия в играх и эстафетах. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 90 |
| Комплексный | Равномерный бег. Бег 1000 м. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе 1000 м | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 91 |
| 6 | **Легкая**  **атлетика** | Ходьба и бег | 2 ч. | Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 92 |
| Изучение нового  материала | Правила ТБ при участии в эстафетах. Эстафеты с обручем, мягкой игрушкой. Прыжок на скакалке (1 мин.) | Активно участвовать в играх и эстафетах. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание и выручку. Соблюдение ТБ во время участия в играх и эстафетах. Соблюдать правила ТБ. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 93 |
| Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 94 |
| Прыжки | 2 ч. | Комплексный | 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; правильно приземляться на две ноги | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 95 |
| Изучение нового  материала | Подготовка номера-сценки из музыкально-танцевальной игры «Веселю свою игрушку». Прыжок на скакалке (30 сек.). | Выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальное сопровождение. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 96 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Комплексный | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 97 |
| Метание | 1 ч. | Комплексный | Метание малого мяча с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | 98 |
| Подготовка к показательному выступлению | 1 ч. | Изучение нового  материала | Подготовка номера-сценки из музыкально-танцевальной игры «Веселю свою игрушку». Прыжок на скакалке (15 сек.) | Выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальное сопровождение. | Текущий | Ком-  плекс  4 |  | 99 |

Задание на лето