**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

 **«Мало-Каменская средняя общеобразовательная школа»**

**Большесолдатского района Курской области**

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

на заседании МО учителей на заседании методического

начальных классов совета школы

Протокол №\_\_\_\_ Протокол №\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_»2015 г.

Руководитель МО зам. директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Петина Г.Л. \_\_\_\_\_\_\_\_ Иноземцева Н.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мясищева О.Н.

**Рабочая программа**

 **по физической культуре**

 **на 2015-2016 учебный год**

 **для 3 класса**

**учитель Петина Галина Леонидовна**

 2015 г.

 Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 3 класса и реализуется на основе следующих нормативных документов:

1. ЗАКОН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ №273 Ф-З «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г

2. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. (Утверждён приказом Минобрнауки Р.Ф. от 06 октября 2009года № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования)

 3. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, на 2014 – 2015 учебный год (приказ Министерства образования и науки России от 23.03.2014г. № 253).

4.Основная образовательная программа НОО МКОУ «Мало-Каменская»,2015 г.

 **Программа составлена** в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и ориентирована на работу **по учебно-методическому комплекту:**

1. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 3-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений , А. П. Матвеев ; Рос. акад. наук. Рос. акад. образования : изд-во «Просвещением. - М. : Просве­щение, 2012.
2. *Матвеев. А. П,* Физическая культура. 1—4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. -М.: Просвещение, 2011.

*Матвеев, А. П.* Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. На­чальные классы / А. П. Матвеев. - 5-е изд. - М. : Просвещение. 2009.

**Пояснительная записка**

*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.

33 часа, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В Примерной программе программный материал разделов «Плавание»» 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».

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

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитании 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 удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), 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 слеты 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.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

* неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
* факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
	+ формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
	+ особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

 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.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается по 3 часа в неделю - 35 учебных недель со 2-4 класс (105 ч. в год).

 В случае, если учебные занятия будут совпадать с праздничными днями (выходные), то возможно объединение урочных тем с целью выполнения тематического планирования рабочей программы по данному предмету.

**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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта 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 общего 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;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

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

Коммуникативные УУД

* 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 УУД

* 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.

 **Содержание учебного предмета, курса**

 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». 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.

 **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

 Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

 Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

 Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

 **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

 Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**0ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

 *Лёгкая отлетика (27ч)*

 ***Беговые упражнения (14ч)***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*

Специально-беговые упражнения.

 Бег в коридоре с макси­мальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью *(30 м). (60 м).*

Бег на результат *(30, 60 м).*

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс *(1 км).*

Выявление работающих групп мышц

 Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

По­нятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое ме­сто», «Бе­лые медведи», «Смена сторон», «Ко­манда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

 ***Прыжковые упражнения(7ч)***

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбегас зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воро­бушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

 ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Прави­ла соревнований в метании

 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

 ***Подвижные игры (8ч)***

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреп­лений», «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флаж­кам».

 ***Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)***

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой *(левой)* рукой на месте, в движении шагом и бе­гом.

Ве­дение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель *(щит).*

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Пе­редал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Пере­стрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол.

 ***Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)***

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

 ***Подвижные игры на основе футбола (7 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

 *ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)*

*Акробатические упражнения(6ч)*

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!».

Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка впе­ред.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, со­гнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элемен­тов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

*Снарядная гимнастика (7ч)*

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шага­ми, повороты, подскоки со сменой ног на бревне *(высота до 1 м).* Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелеза­ние через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космо­навты», «Отгадай, чей

голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не оши­бись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

*Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )*

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимна­стического коня.

Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

 Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

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

Поворот переступанием.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** |  | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|  **Основы знаний** **(1 час)** | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма*Определять* состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
| 1 | Правила ТБ при занятиях физической культурой |
|  **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** **14ч** |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. *Описывать технику* беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.*Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений*Осваивать технику бега различными способами**Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений*Знать* правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
|  ***2. Беговая подготовка 7 ч*** |
|  | Правила ТБ. Бег с макси­мальной скоростью. |  |
|  | Бег 30м |
|  | Бег 60м |  |
|  | Челночный бег. |
|  | Преодоление препятствий в беге. |  |
|  | Равномерный бег *(7 мин).* |
|  | Кросс  *1 км* |
| ***3. Прыжковая подготовка (4ч)*** |  |  |
|  | Прыжок в длину с места. |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги*Осваивать* технику прыжковых упражнений*Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений*Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений*Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений*Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Прыжок в длину с короткого разбега. |
|  | Прыжок в длину с полного разбега |  |
|  | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* |  |
| **4.** | ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** |  | *Уметь:* правильно выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель*Описывать* технику бросков и метаний*Осваивать* технику бросков бросков и метаний *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков и метаний*Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние |  |
|  | Метание малого мяча с места на дальность. |
|  | Броски набивного мяча |
|  | **Подвижные игры** **(8 часов)** |  | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием*Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр*Излагать* правила и условия проведения подвижных игр*Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх*Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач*Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. |  |
|  | Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. |
|  | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. |  |
|  | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. |
|  | Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с палками. |
|  | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. |
|  | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты |
|  | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. |
| **5.** | **Подвижные игры на основе баскетбола (4 часа)** |  |  |
|  | Ловля и передача мяча на месте |  | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр*Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр*Осваивать* технические действия из спортивных игр*Моделировать* технические действия в игровой деятельности*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Ловля и передача мяча в движении. |
|  | Ведение мяча в движении шагом. |
|  | Ведение мяча в движении бе­гом. |

|  |  |
| --- | --- |
|  **6. Основы знаний** |  |
|  | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси |  | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** **(20 часов)** |  | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации*Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений*Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений*Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
| **7.** | **Акробатические упражнения** **(6 часов)** |  |
|  | Группировка. Перекаты в группировке |  |
|  | Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой |  | Формировать умения выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!»;Выполнять перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой;Выполнять 2-3 кувырка вперед;Выполнять стойку на лопатках; ОРУ;Развивать координационные способности;Инструктаж по технике безопасности |
|  | Кувырок назад в упор присев |
|  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед.  | Формировать умение выполнять построение в 2 шеренги;Перестроение из двух шеренг в два круга;Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности |
|  | 2-3 ку­вырка вперед слитно. Стойка на лопатках |
|  | Акробатическая комбинация |
| **8.** | **Снарядная гимнастика (7 ч )** |  | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». Формировать умение выполнять вис стоя; вис на согнутых руках;Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасностиВыполнять подтягивание в висе;Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности |
|  | Вис стоя и лежа |
|  | Вис на согнутых руках. |
|  | Подтягивания в висе. |
|  | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине |
|  | Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* |  |
|  |  Прыжок с разбега ноги врозь через козла | Формировать умение выполнять опорный прыжок;ОРУ; игры;Развивать координационные способности;Инструктаж по технике безопасности |
|  | Прыжок с разбега согнув ноги через козла |
| **9.** | **Гимнастические упражнения** **прикладного характера (7 ч)** |  | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке*Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности*Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности*Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности*Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Прыжки со скакалкой |
|  | Прыжки группами на длинной скакалке |
|  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. |
|  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками |  |
|  | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки |
|  | Переноска партнера в парах. |
|  | Гимнастическая полоса препятствий |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр |  | *Знать* символику и ритуал проведения Олимпийских игр |
|  | **Лыжные гонки (12 часов**)Правила безопасности на уроках лыжной подготовки |  |  |
|  |  | *Научатся:**-*технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью;- выполнять команды по подготовке лыжногоинвентаря. |
|  | Передвижение на лыжах изученными способами. | *Научатся:**-* самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой;- передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции. |
|  | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км.  | *Научатся:**-*продвигаться по дистанции со средней скоростью;-выполнять обгон на дистанции. |
|  | Спуски и подъёмы. | *Научатся:*- равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км;-выполнять обгон на дистанции. |
|  | Повороты приставными шагами. | *Научатся:*-выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции;-выполнять спуск и подъём на лыжах палками. |
|  | Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками. | *Научатся:*- корректировать технику торможения при прохождении дистанции;-выполнять спуск и подъем на лыжах с палками. |
|  | Чередование ходов и хода на дистанции. | *Научатся:*- выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время прохождения дистанции. |
|  | Повороты на лыжах "упором" | *Научатся:*-технически правильно выполнять на лыжах повороты "упором" |
|  | Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток. |  | *Научатся:*- выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотом различными способами. |
|  | Падение на лыжах на бок. |  | *Научатся:*- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |
|  | Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время. |  | *Научатся:*-выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием ходов. |
|  | Прохождение дистанции 1500 м | *Научатся:*-выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием ходов. |
|  | Ловля и передача мяча на месте | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр*Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр*Осваивать* технические действия из спортивных игр*Моделировать* технические действия в игровой деятельности*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Ловля и передача мяча в движении |
|  | Ведение мяч в движении шагом. |
|  | Ведение мяча в движении бе­гом |
|  | Бросок двумя руками от груди. |
|  | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. |
|  | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. |
|  | Ведение мяча с изменением скорости. |  |
|  | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. | *Уметь:* перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр*Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр*Осваивать* технические действия из спортивных игр*Моделировать* технические действия в игровой деятельности*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Остановка скачком после ходьбы и бега |
|  | Передача мяча подброшенного партнером |
|  | Передача мяча подброшенного партнером |  |
|  | Во время перемещения по сигналу – передача мяча. |
|  | Передача в парах |
|  | Передачи у стены |
|  | Прием снизу двумя руками. |
|  | Передачи в парах через сетку. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Основы знаний**Физическое развитие и физическая подготовка |  | *Характеризовать* показатели физического развития  |
| **10.** | **Подвижные игры на основе волейбола** **(3 часов)** |  | *Уметь:* перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр*Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр*Осваивать* технические действия из спортивных игр*Моделировать* технические действия в игровой деятельности*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Передачи в парах через сетку. |
|  | Передачи в парах через сетку. |
|  | Двухсторонняя игра |
|  | Ведение мяча | *Уметь:* владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр*Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр*Осваивать* технические действия из спортивных игр*Моделировать* технические действия в игровой деятельности*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Ведение мяча с ускорением |
|  | Удар по неподвижному мячу |
|  | Удар с разбега по катящемуся мячу |
|  | Остановка катящегося мяча |
|  | Тактические действия в защите |
|  | Игра в футбол |
|  | **Легкая атлетика****(13 часов)** |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. *Описывать* технику беговых упражнений*Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений*Осваивать технику бега различными способами*Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
| **11.** | **Беговые упражнения** **(7 часов)** |
|  | Встреч­ная эстафета. |  |
|  | Бег на результат *(30 м).* |
|  | Бег 60м |
|  | Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы |
|  | Равномерный медленный бег *(7мин).* |
|  | Бег *(8 мин).* Разви­тие выносливости |
|  | Кросс 1 км |
| **12.** | **Прыжковые упражнения (3 часа)** |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги*Осваивать* технику прыжковых упражнений*Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений*Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений*Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений*Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Прыжок в длину с разбега. |
|  |  Прыжок в длину с места. Многоскоки |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега |
| **13.** | **Броски, метания (3 часа)** |  |
|  | Метание малого мяча с места на дальность |  | *Уметь:* правильно выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель*Описывать* технику бросков и метанийОсваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний*Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Метание в цель с 4-5 м. |
|  | Метание набивного мяча |
|  | Резервные уроки |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по предмету Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **дата** |
| **план** | **Факт.** |
| **Основы знаний (1 часа)** |
| 1 | Правила ТБ при занятиях физической культурой | Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма*Определять* состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года | 02.09 |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч** |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** |
| 2 | Правила ТБ. Бег с макси­мальной скоростью. | Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с макси­мальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое ме­сто». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. *Описывать технику* беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.*Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений*Осваивать технику бега различными способами**Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений*Знать* правила ТБ, понятие «короткая дистанция». | 04.09 |  |
| 3 | Бег 30м | Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(30 м).* Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных способ­ностей. | 07.09 |  |
| 4 | Бег 60м | Равномерный медленный бег 5 мин. Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш» | 09.09 |  |
| 5 | Челночный бег. | Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Ко­манда быстроногих». Развитие скоростных способностей. | 11.09 |  |
| 6 | Преодоление препятствий в беге. | Равномерный медленный бег 7 мин. Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости. | 14.09 |  |
| 7 | Равномерный бег *(7 мин).* | Равномерный бег *8 мин.* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | 16.09 |  |
| 8 | Кросс  *1 км* | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | 18.09 |  |
| ***Прыжковая подготовка (4ч)*** |
| 9 | Прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги*Осваивать* технику прыжковых упражнений*Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений*Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений*Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений*Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений | 21.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с короткого разбега. | Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | 23.09 |  |
| 11 | Прыжок в длину с полного разбега | Прыжок в длину с полного разбега*..* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств | 25.09 |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | 28.09 |  |
| ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** |
| 13 | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | *Уметь:* правильно выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель*Описывать* технику бросков и метаний*Осваивать* технику бросков бросков и метаний *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков и метаний*Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний | 30.09 |  |
| 14 | Метание малого мяча с места на дальность. | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение | 02.10 |  |
| 15 | Броски набивного мяча | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | 05.10 |  |
| **Подвижные игры (8 часов)** |
| 16 | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием*Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр*Излагать* правила и условия проведения подвижных игр*Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх*Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач*Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | 07.10 |  |
| 17 | Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | 09.10 |  |
| 18 | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоро­стно-силовых способностей | 12.10 |  |
| 19 | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. Развитие скоро-стно-силовых способностей | 14.10 |  |
| 20 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с палками. | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палка­ми. Развитие скоростно-силовых способно­стей | 16.10 |  |
| 21 | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | 19.10 |  |
| 22 | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 21.10 |  |
| 23 | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | 23.10 |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (4 часов)** |
| 24 | Ловля и передача мяча на месте | Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Пе­редал - садись». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр*Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр*Осваивать* технические действия из спортивных игр*Моделировать* технические действия в игровой деятельности*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | 26.10 |  |
| 25 | Ловля и передача мяча в движении. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей | 28.10 |  |
| 26 | Ведение мяча в движении шагом. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей | 30.10 |  |
| 27 | Ведение мяча в движении бе­гом. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей | 09.11 |  |

|  |
| --- |
| **Основы знаний** |
| 1(28) | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси | История развития физической культуры | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры | 11.11 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)** |
| **Акробатические упражнения (6 часов)** |
| 2(29) | Группировка. Перекаты в группировке | 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*Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений*Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений*Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений | 13.11 |  |
| 3(30) | Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Формировать умения выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!»;Выполнять перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой;Выполнять 2-3 кувырка вперед;Выполнять стойку на лопатках; ОРУ;Развивать координационные способности;Инструктаж по технике безопасности | 16.11 |  |
| 4(31) | Кувырок назад в упор присев | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 18.11 |  |
| 5(32) | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед.  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей | Формировать умение выполнять построение в 2 шеренги;Перестроение из двух шеренг в два круга;Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности | 20.11 |  |
| 6(33) | 2-3 ку­вырка вперед слитно. Стойка на лопатках | Строевые команды. 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 | 23.11 |  |
| 7(34) | Акробатическая комбинация | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Комбинация из разученных элемен­тов: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей | 25.11 |  |
| **Снарядная гимнастика (7 ч )** |
| 8(35) | Вис стоя и лежа | Построение в две шеренги. Перестроениеиз двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». Формировать умение выполнять вис стоя; вис на согнутых руках;Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасностиВыполнять подтягивание в висе;Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности | 27.11 |  |
| 9(36) | Вис на согнутых руках. | Построение в две шеренги. Перестроениеиз двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей | 30.11 |  |
| 10(37) | Подтягивания в висе. | Построение в две шеренги. Перестроениеиз двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУс предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | 02.12 |  |
| 11(38) | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь» | 04.12 |  |
| 12(39) | Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей | 07.12 |  |
| 13(40) |  Прыжок с разбега ноги врозь через козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». | Формировать умение выполнять опорный прыжок;ОРУ; игры;Развивать координационные способности;Инструктаж по технике безопасности | 09.12 |  |
| 14(41) | Прыжок с разбега согнув ноги через козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». | 11.12 |  |
| **Гимнастические упражнения прикладного характера (7 часов)** |
| 15(42) | Прыжки со скакалкой | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами. | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке*Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности*Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности*Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности*Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | 14.12 |  |
| 16(43) | Прыжки группами на длинной скакалке | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами | 16.12 |  |
| 17(44) | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | 18.12 |  |
| 18(45) | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | 21.12 |  |
| 19(46) | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки | Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей. | 23.12 |  |
| 20(47) | Переноска партнера в парах. | Построение в две шеренги. Перестроениеиз двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах.ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способ­ностей | 25.12 |  |
| 21(48) | Гимнастическая полоса препятствий | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». | 28.12 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | дата |
| план | Факт. |
| **Основы знаний** |
| 1(49) | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр | Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы | *Знать* символику и ритуал проведения Олимпийских игр | 13.01 |  |
| **Лыжные гонки (12 часов**) |
| 2(50) | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры "Проехать через ворота" | *Научаться:**-*технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью;- выполнять команды по подготовке лыжногоинвентаря. | 15.01 |  |
| 3(51) | Передвижение на лыжах изученными способами. | Спортивная форма одежды для занятий лыжной подготовкой. Ступающий, скользящий шаг, повороты на лыжах приставными шагами. | *Научаться:**-* самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой;- передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции. | 18.01 |  |
| 4(52) | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км.  | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км. развитие двигательных качеств. | *Научаться:**-*продвигаться по дистанции со средней скоростью;-выполнять обгон на дистанции. | 20.01 |  |
| 5(53) | Спуски и подъёмы. | Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции на 1 км с раздельным стартом на время. | *Научаться:*- равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км;-выполнять обгон на дистанции. | 22.01 |  |
| 6(54) | Повороты приставными шагами. | Обучение приставным шагам и поворотам. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками. | *Научаться:*-выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции;-выполнять спуск и подъём на лыжах палками. | 25.01 |  |
| 7(55) | Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками. | Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками. Игра "Кто дольше прокатится" | *Научаться:*- корректировать технику торможения при прохождении дистанции;-выполнять спуск и подъем на лыжах с палками. | 27.01 |  |
| 8(56) | Чередование ходов и хода на дистанции. | Обучение чередованию ходов и хода на дистанции. при прохождении дистанции. | *Научаться:*- выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время прохождения дистанции. | 29.01 |  |
| 9(57) | Повороты на лыжах "упором" | Обучение поворотам на лыжах "упором". Совершенствование подъемов. Игра "Подними предмет" | *Научаться:*-технически правильно выполнять на лыжах повороты "упором" | 01.02 |  |
| 10(58) | Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток. | Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов "упором". | *Научаться:*- выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотом различными способами. | 03.02 |  |
| 11(59) | Падение на лыжах на бок. | Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры "Затормози до линии" | *Научаться:*- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 05.02 |  |
| 12(60) | Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время. | Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время. Игра "Охотники и олени" | *Научаться:*-выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием ходов. | 08.02 |  |
| 13(61) | Прохождение дистанции 1500 м | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1500 м | *Научаться:*-выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием ходов. | 10.02 |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов)** |
| 14(62) | Ловля и передача мяча на месте | Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Пе­редал - садись». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр*Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр*Осваивать* технические действия из спортивных игр*Моделировать* технические действия в игровой деятельности*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | 12.02 |  |
| 15(63) | Ловля и передача мяча в движении | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей | 15.02 |  |
| 16(64) | Ведение мяч в движении шагом. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей | 17.02 |  |
| 17(65) | Ведение мяча в движении бе­гом | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей | 19.02 |  |
| 18(66) | Бросок двумя руками от груди. | Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | 22.02 |  |
| 19(67) | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 24.02 |  |
| 20(68) | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Пере­стрелка». Развитие координационных спо­собностей | 26.02 |  |
| 21(69) | Ведение мяча с изменением скорости. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей |  | 29.02 |  |
| **Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)** |
| 22(70) | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации | *Уметь:* перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр*Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр*Осваивать* технические действия из спортивных игр*Моделировать* технические действия в игровой деятельности*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | 02.03 |  |
| 23(71) | Остановка скачком после ходьбы и бега | Перемещения. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации | 04.03 |  |
| 24(72) | Передача мяча подброшенного партнером | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации | 07.03 |  |
| 25(73) | Передача мяча подброшенного партнером | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации |  | 09.03 |  |
| 26(74) | Во время перемещения по сигналу – передача мяча. | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации | 11.03 |  |
| 27(75) | Передача в парах | Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации | 14.03 |  |
| 28(76) | Передачи у стены | Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации | 16.03 |  |
| 29(77) | Прием снизу двумя руками. | Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации | 18.03 |  |
| 30(78) | Передачи в парах через сетку. | Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации | 30.03 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **дата** |
| **план** | **Факт.** |
| **Основы знаний** |
| 1(79) | Физическое развитие и физическая подготовка | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | *Характеризовать* показатели физического развития  | 01.04 |  |
| **Подвижные игры на основе волейбола (3 часов)** |
| 2(80) | Передачи в парах через сетку. | Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации | *Уметь:* перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр*Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр*Осваивать* технические действия из спортивных игр*Моделировать* технические действия в игровой деятельности*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | 04.04 |  |
| 3(81) | Передачи в парах через сетку. | Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации | 06.04 |  |
| 4(82) | Двухсторонняя игра | Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации | 08.04 |  |
| **Подвижные игры на основе футбола (7 ч)** |
| 5(83) | Ведение мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол | *Уметь:* владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр*Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр*Осваивать* технические действия из спортивных игр*Моделировать* технические действия в игровой деятельности*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | 11.04 |  |
| 6(84) | Ведение мяча с ускорением | Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол | 13.04 |  |
| 7(85) | Удар по неподвижному мячу | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол | 15.04 |  |
| 8(86) | Удар с разбега по катящемуся мячу | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол | 18.04 |  |
| 9(87) | Остановка катящегося мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |  | 20.04 |  |
| 10(88) | Тактические действия в защите | Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол | 22.04 |  |
| 11(89) | Игра в футбол |  Игра Мини-футбол |  | 25.04 |  |
| **Легкая атлетика(13 часов)** |
| **Беговые упражнения (7 часов)** |
| 12(90) | Встреч­ная эстафета. | Бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. *Описывать* технику беговых упражнений*Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений*Осваивать технику бега различными способами*Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений | 27.04 |  |
| 13(91) | Бег на результат *(30 м).* | Бег 5 мин. Бег на результат *(30 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафеты. | 29.04 |  |
| 14(92) | Бег 60м | Бег 5 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие ско­ростных способностей | 04.05 |  |
| 15(93) | Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Инструктаж по ТБ | 06.05 |  |
| 16(94) | Равномерный медленный бег *(7мин).* | Равномерный медленный бег *(7мин).* Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | 11.05 |  |
| 17(95) | Бег *(8 мин).* Разви­тие выносливости | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба -70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | 13.05 |  |
| 18(96) | Кросс 1 км | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | 16.05 |  |
| **Прыжковые упражнения (3 часа)** |
| 19(97) | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги*Осваивать* технику прыжковых упражнений*Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений*Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений*Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений*Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений*Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений | 18.05 |  |
| 20(98) |  Прыжок в длину с места. Многоскоки | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | 20.05 |  |
| 21(99) | Прыжок в высоту с прямого разбега | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | 23.05 |  |
| **Броски, метания (3 часа)** |
| 22(100) | Метание малого мяча с места на дальность | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель*Описывать* технику бросков и метанийОсваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний*Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний | 25.05 |  |
| 23(101) | Метание в цель с 4-5 м. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие ско­ростно-силовых качеств | 27.05 |  |
| 24(102) | Метание набивного мяча | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | 30.05 |  |
| 103-105 | Резервные уроки |  |  |  |  |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Учебно-методическое обеспечение**

Физическая культура. Начальные классы. Под ред. А.П.Матвеева. М.: Просвещение. 2007г.

Матвеев А.П.Физическая культура. 3-4 класс. М.: Просвещение.2011 год

**Материально-техническое обеспечение**

**Спортивное оборудование:**

1. Бревно напольное (3 м).

2. Козел гимнастический.

3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).

4. Стенка гимнастическая.

5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).

6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.

8. Скакалка детская.

9. Мат гимнастический.

10. Акробатическая дорожка.

11. Коврики: гимнастические, массажные.

12. Обруч пластиковый детский.

13. Планка для прыжков в высоту.

14. Стойка для прыжков в высоту.

15. Рулетка измерительная.

16. Лыжи детские (с креплениями и палками).

17. Щит баскетбольный тренировочный.

18. Волейбольная стойка универсальная.

20. Сетка волейбольная.

21. Аптечка.

**Интернет-ресурсы:**

Режим доступа :http://www.prosv.ru

**Технические средства обучения:**

Музыкальный центр, ноутбук, проектор