**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 6»**

**307170 Российская Федерация Курская область,**

**г. Железногорск, ул.Л.Голенькова,15,**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята****педагогическим советом** **МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6»****Протокол от «31» августа 2015 г. №1** |  **Утверждаю Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_И.Н. Ерохина** **Приказ от «31» августа 2015 г. №1-348** |

**Адаптированная рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**1-4 классы для обучающихся с ОВЗ**

**АООП НОО обучающихся с ЗПР**

**ФК ГОС**

**УМК «ШКОЛА РОССИИ»**

**2015-2016 учебный год**

**Аннотация**

**к адаптированной рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» 4 класса**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана учителем физической культуры Чигриновой Ириной Анатольевной

Адаптированная рабочая программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» 4 класса разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта начального общего образования до полного завершения. Она рассчитана на четыре года обучения, что определяет содержание образования и организацию образовательного процесса учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования.

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2014.

В программе В.И. Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части-*базовую и вариативную.*

*В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана,*региональный* компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой).* Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

*Вариативная часть*включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

       Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе используются следующие учебники.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень программы | Программа | Тип классов | Кол – во часов | Учебники |
| базовый | Авторская | 1 - 4 | 3 | Лях, В.И. Мой друг физкультура: 1-4 кл. – М.:Просвещение, 2014  г |

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ, имеющих ЗПР, составлена в соответствии с ч. 1 ст. 79 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273 (далее – Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"), где установлено: «… содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). »

Адаптированная рабочая программа разработана с учетом психо-физических возможностей обучающихся с задержкой психического развития 4 класса.

Данная программа дает возможность детям с ОВЗ:

 - освоить основную образовательную программу на доступном им уровне;

- повысить уровень личностного развития и образования;

- восполнить пробелы предшествующего обучения и воспитания;

 - повысить уровень познавательной и эмоционально – личностной сферы.

 и предусматривает:

- организацию безбарьерной, развивающей предметной среды;

- создание атмосферы эмоционального комфорта;

- формирование взаимоотношений в духе сотрудничества и принятия особенностей и возможностей каждого ребенка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Целью** рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей,

приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится 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, ее 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 оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), 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 (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и двигательной предметной активности учащихся;

-соблюдение дидактических правил «от известного к не известному» 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.

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

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

**Общая характеристика учебного предмета**

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Описание места учебного предмета**

 Согласно учебному плану МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6» на изучение физической культуры отводится: в 4 классе — 102 ч**.** Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 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».

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

• формирование основ гражданской идентичности личности на основе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

• формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;

• развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как

регуляторов морального поведения;

- формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

• развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию,

а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

• развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности какусловия её самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни,здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять

избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

 «Физическая культура».

Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы,

стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ**

***учебные действия***

 Данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных,

метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные универсальные учебные действия***

**У выпускника будут сформированы:**

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные,

учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к оценке своей учебной деятельности; основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

- установка на здоровый образ жизни;

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа

оценки знаний;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения

задач;

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

-положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

**Выпускник получит возможность научиться:**

-в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

-самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- устанавливать аналогии;

**Выпускник получит возможность научиться:**

-осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

-записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

**Выпускник научится**:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнёра;

**Выпускник получит возможность научиться:**

-учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные отсобственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении

-планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и здоровья;внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

Спортивная игра «Футбол».

Зарядка.

Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.

Физкультминутка.

**Учащиеся научатся:**

* Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* Выполнять строевые упражнения;
* Выполнять упражнения для утренней зарядки;
* Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;*
* *Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;*
* *Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;*
* *Рассказывать историю появления мяча и футбола;*
* *Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;*
* *Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;*
* *Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;*
* *Анализировать ответы своих сверстников.*
* ***Составлять****индивидуальный режим дня.*
* ***Отбирать****и****составлять****комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.*

**Гимнастика с элементами акробатики**

Тестирование наклона вперед из положения стоя.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Тестирование подтягиваний и отжиманий.

Тестирование виса на время .

Кувырок вперед.

Кувырок назад.

Круговая тренировка.

Стойка на голове и на руках.

Гимнастические упражнения.

Висы.

Лазанье по гимнастической стенке и висы.

Прыжки через скакалку.

Прыжки в скакалку в двойках

Лазанье по канату в два приема.

Вращение обруча.

Опорный прыжок.

***Учащиеся научатся:***

* *Выполнять строевые упражнения;*
* *Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;*
* *Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;*
* *Выполнять кувырок вперед с места, кувырок назад;*
* *Выполнять стойку на голове,на лопатках;*
* *Выполнять мост;*
* *Выполнять опорный прыжок;*
* *Проходить станции круговой тренировки;*
* *Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;*
* *Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;*
* *Крутить обруч;*
* *Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;*
* *Подтягиваться, отжиматься.*

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;*
* *Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;*
* *Правилам тестирования виса на время;*
* *Выполнять различные варианты вращения обруча;*
* *Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;*
* *Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;*
* *Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;*
* *Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;*
* *Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».*
* *Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.*
* *Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».*
* *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;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.*
* *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.*
* *Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.*
* *Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.*
* *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.*
* *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.*
* *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.*

**Легкая атлетика**

Тестирование бега на 30м с высокого старта.

Челночный бег. 3 х 10м.

Тестирование бега на 60 м с высокого старта..

Тестирование метания мяча на дальность.

Тестирование метания малого мяча на точность.

Прыжок в длину с разбега.

Тестирование прыжка в длину с места.

Полоса препятствий.

Прыжок в высоту способом «перешагивания».

Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».

Беговые упражнения.

Бег на 1000 м.

***Учащиеся научатся:***

* Пробегать 30 и 60м на время;
* Выполнять челночный бег;
* Метать мяч на дальность и на точность;
* Прыгать в длину с места и с разбега;
* Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
* Проходить полосу препятствий;
* Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
* Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*
* *Описывать технику беговых упражнений;*
* *Осваивать технику бега различными способами;*
* *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
* *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
* *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
* *Описывать технику прыжковых упражнений.*
* *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений 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 техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
* *Описывать технику бросков большого набивного мяча;*
* *Осваивать технику бросков большого мяча;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;*
* *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;*
* *Описывать технику метания малого мяча;*
* *Осваивать технику метания малого мяча;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;*
* *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

**Подвижные и спортивные игры**

Техника паса в футболе.

Контрольный урок по футболу.

Броски и ловля мяча в парах.

Броски мяча в парах на точность.

Броски и ловля мяча в парах.

Броски и ловля мяча в парах у стены.

Подвижная игра

Броски и ловля мяча.

Упражнения с мячом.

Ведение мяча.

Подвижные игры.

Броски мяча через волейбольную сетку.

Упражнения с мячом.

Футбольные упражнения.

Волейбольные упражнения.

Баскетбольные упражнения.

Спортивная игра «Баскетбол».

Спортивная игра «Футбол».

Подвижная игра « Пионербол».

***Учащиеся научатся:***

* Давать пас ногами и руками;
* Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
* Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
* Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
* Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
* Участвовать в эстафетах;
* Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
* Играть в подвижные игры.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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 в процессе учебной и игровой деятельности;*
* *Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;*
* *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время 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;*
* *Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*
* *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой*
* *Деятельности;*
* *Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;*
* *Развивать физические качества.*

Учебно –тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | **Базовая часть** | **76** | **78** | **78** | **78** |
| 1 | Основы занятий о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 4 | Легкая атлетика | 22 | 21 | 21 | 21 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Вариативная часть** | **23** | **24** | **24** | **24** |
| 1 | Подвижные игры на основе баскетбола | 19 | 24 | 24 | 24 |
|   | **ИТОГО:** | 99 | 102 | 102 | 102 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовки обучающихся | Вид контроля | Корректировка тем | Класс, дата проведения |
| 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
| **1** | **Легкая атлетика (11 часов)** |
|  | **1-5** | Ходьба и бег | 5 | Вводный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| **6-8** | Прыжки | 3 | Изучение нового материала | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий |  |  |  |  |  |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при-земляться в яму на две ноги | Текущий |  |  |  |  |  |
| **9-11** | Метание | 3 | Изучение нового материала | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в мета-нии; метать различные пред-меты и мячи на дальность с места, из различных поло-жений | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Метание малого мяча в горизонталь-ную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Метание малого мяча в горизонталь-ную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий |  |  |  |  |  |
| **2** | **Кроссовая подготовка (14 часов)** |
|  | **12-25** | Бег по пересеченной местности | 14 | Комплекс-ный | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередо-вание ходьбы и бега (50 бег, 100 ходь-ба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередо-вание ходьбы и бега (50 бег, 100 ходь-ба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег6 мин. ОРУ. Чередо-вание ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередо-вание ходьбы и бега (70 бег,80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| **3** | **Гимнастика (18 часов)** |
|  | **26-31** | Акробатика.Строевые упражнения | 6 | Изучение нового материала | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.Кувырок впе-ред, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги,пе-рекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координацион-ных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Изучение нового материала | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |  |  |  |
|  |  |
| Комплекс-ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |  |  |  |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | **32-37** | Висы.Строевые упражнения | 6 | Изучение нового материала | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий |  |  |  |  |  |
| Изучение нового материала |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | **38-43** | Опорный прыжок, лазание | 6 | Изучение нового материала | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновремен-ным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |  |  |  |
| **4** | **Подвижные игры (18 часов)** |
|  | **44-61** | Подвижные игры | 18 | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: « Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование  |  |  |  |  |
| ***5*** | **Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)** |
|  | **62-85** | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | Изучение нового материала | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: дер-жание, передачи на рассто-яние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: дер-жание, передачи на рассто-яние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: дер-жание, передачи на расстоя-ние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |  |  |
| **6** | **Кроссовая подготовка (7 часов)** |
|  | **86-92** | Бег по пересеченной местности | 7 | Комплекс-ный | Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |  |  |  |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий |  |  |  |  |  |
| **7** | **Легкая атлетика (10 часов)** |
|  | **93-96** | Ходьба и бег | 4 | Комплекс-ный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | **97-99** | Прыжки | 3 | Комплекс-ный | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–-5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий |  |  |  |  |  |
| **99-102** | Метание | 3 | Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий |  |  |  |  |  |
| Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий |  |  |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Класс, дата проведения |
| 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
| **1** | **Легкая атлетика (11 часов)** |
|  | **1-5** | Ходьба и бег | 5 | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Фронталь-ный, индивиду-альный зачет | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| **6-8** | Прыжки | 3 | Комплекс-ный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Зачет, тестирова-ние | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | **9-11** | Метание | 3 | Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | Зачет, тестиро-вание | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| ***2*** | **Кроссовая подготовка (14 часов)** |
|  | **12-25** | Бег по пересеченной местности | 14 | Комплекс-ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| Учетный | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Сдача норм без учета времени, выполне-ние бега и ходьбы без остановки | Ком-плекс 1 |  |  |  |  |
| ***3*** | **Гимнастика (18 часов)** |
|  | **26-31** | Акробатика.Строевые упражнения | 6 | Изучение нового материала | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Комбини-рованный | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Комбини-рованный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комбини-рованный | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |  |  |  |  |
| Учетный | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Оценка техники выполнения комбинации | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| **32-37** | Висы.Строевые упражнения | 6 | Комплекс-ный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Учетный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1.Отжимание от скамейки:«5» – 16; «4» – 11; «3» – 6 | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| **38-43** | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 6 | Изучение нового материала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершен-ствование ЗУН | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| Комбини-рованный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |  |  |
| **4** | **Подвижные игры (18 часов)** |
|  | **44-61** | Подвижные игры | 18 | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| **5** | **Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)** |
|  | **62-85** | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.  | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.  | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.  | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. 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 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| **6** | **Кроссовая подготовка (7 часов)** |
|  | **86-92** | Бег по пересеченной местности | 7 | Комплекс-ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Учетный | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Без учета времени; выполне-ние без остановки | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| **7** | **Легкая атлетика (10 часов)** |
|  | **93-96** | Ходьба и бег | 4 | Комплекс-ный | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| **97-99** | Прыжки | 3 | Комплекс-ный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| **100-102** | Метание  | 3 | Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |  |

**Оценочный материал**

|  |
| --- |
| **Мальчики** |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 145 | 125 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 380 | 310 | 270 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.6 | 9.1 | 9.8 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70 | 60 | 55 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 37 | 31 | 25 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 6.0 | 6.5 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 31 | 26 | 22 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 2 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 6.45 | 7.15 | 7.45 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 260 | 220 |
| 12 | Метание мяча в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 2000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени |
| **ДЕВОЧКИ** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 135 | 115 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 350 | 275 | 235 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.1 | 9.6 | 10.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 60 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 27 | 22 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.2 | 6.3 | 6.8 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 16 | 13 |
| 9 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 13 | 7 | 5 |
| 10 | **ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ** | 7.15 | 7.45 | 8.15 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега | 260 | 220 | 180 |
| 12 | Метание в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 2000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени |

**Описание материально-технического обеспечения**

**образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |
|  |
| **1** | Стандарт начального общего образования по физической культуре |
| **2** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012. |
| **3** | Лях В.И. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014. |
| **4** | Рабочая программа по физической культуре |
| **5** | Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха.В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. |
| 6 | Компьютер |
|  | **Учебно-практическое оборудование** |
| 7 | Бревно гимнастическое напольное |
| 8 | Козел гимнастический |
| 9 | Канат для лазанья |
| 10 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| 11 | Стенка гимнастическая |
| 12 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) |
| 13 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| 14 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| 15 | Палка гимнастическая |
| 16 | Скакалка детская |
| 17 | Мат гимнастический |
| 18 | Гимнастический подкидной мостик |
| 19 | Обруч пластиковый детский |
| 20 | Планка для прыжков в высоту |
| 21 | Стойка для прыжков в высоту |
| 22 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые |
| 23 | Рулетка измерительная |
| 24 | Лыжи детские (с креплениями и палками) |
| 25 | Аптечка |

**Методические рекомендации**

**Связь домашних заданий и самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

*К самостоятельной физической деятельности относится:*

1. Самостоятельное проведение учащимися подвижных игр, эстафет;
2. Составление комплекса физкультминуток и двигательных пауз;
3. Выполнение гимнастики до занятий;
4. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в различных вариантах;
5. Домашние задания.
6. Участие в физкультурно – оздоровительных мероприятиях: лыжные прогулки, катания на санках или коньках, утренние и вечерние пробежки, походы с родителями по выходным дням, плавание в бассейне.

*Правила организации самостоятельных занятий  по физической культуре:*

     1. Упражнения должны быть несложными по координации и доступными для учеников.

    2. Подбирают упражнения, количественные результаты которых, при систематическом выполнении, увеличиваются через определённое время.

    3. По времени выполнения задания делятся на кратковременные и долговременные.

    4. Задания задаются индивидуально и по группам.

    5. Задания со временем усложняются.

    6. Задание соответствуют индивидуальным особенностям.

**Организация и содержание домашних заданий для учащихся 1-4 классов.**

Хотя основная масса учащихся младших классов справляется с требованиями учебной программы, даже изучая учебный материал только на уроках физической культуры, рекомендуется с первого класса приучать детей к регулярным занятиям физическими упражнениями и начинать давать домашние задания. Они должны быть не сложными по координации и не требовать особого оборудования в домашних условиях.

Давая задание, учитель обязательно объясняет назначение всех упражнений. Это способствует повышению специальных знаний учащихся, а также формированию навыков самостоятельных занятий. Общеразвивающие упражнения, физкультминутки, упражнения на осанку задаются на дом чаще всего сразу же после их выполнения во вводной части урока.

Упражнения в беге, метаниях и прыжках задаются на дом после их разучивания и закрепления в основной части урока. Иногда необходимо напомнить о заданиях и в заключительной части урока, обращая внимание на правильность выполнения упражнения. Это способствует сосредоточению внимания, постепенному снижению нагрузки и более прочному запоминанию заданий.

В зависимости от поставленных задач задания могут даваться на различный промежуток времени (на 30 дней, на 2 недели, на серию уроков), в течение которого происходит обучение каким-либо двигательным действиям. Рекомендуется использовать карточки домашних заданий с указанием дозировки упражнений. Первым упражнением в таких карточках указывается то, которое для данного учащегося является главным и на которое следует особо обратить внимание. Чтобы ученики могли свободно владеть карточками, необходимо их обучить основным терминам.

Домашние задания по физической культуре учитель должен записывать в плане-конспекте. Указываются те задания, которые даются для всего класса или группы учащихся. Они записываются в заключительной части урока. Однако учитель может давать и проверять их в любой части урока.

Для определения дозировки упражнений домашних заданий учитель руководствуется нормативными требованиями, которые предъявляет к учащимся данного возраста учебная программа. При этом обязательно учитывается состояние здоровья, показатели физического развития и двигательной подготовленности каждого конкретного учащегося.

*Для успешного выполнения и применения домашних заданий необходимо соблюдать ряд условий:*

1. Добиться, чтобы учащиеся знали требования учебной программы и уровни развития основных двигательных качеств, которых они должны достичь в своем возрасте.
2. Убедить учащихся в практической пользе домашних заданий как необходимого дополнения к урокам физической культуры.
3. Умело выделять главное, над чем и в какой период работать тому или иному ученику.
4. Основательно изучить с учащимися на уроке материал домашних заданий.
5. Уметь определить степень воздействия применяемых упражнений на организм школьников, знать способы правильного регулирования этого воздействия.
6. Обращать внимание учащихся на организацию и методику проведения заданных на дом упражнений.
7. Обучать учащихся правильной терминологии, научить их пользоваться ею при записи домашних заданий.
8. Обязательно сообщать учащимся сроки проверки домашних заданий.
9. Фиксировать домашние задания в годовых планах прохождения учебного материала.
10. Не рекомендуется давать задания по выполнению сложных упражнений, требующих условий и страховки.

Домашние задания призваны увеличить недельный двигательный режим школьника, поэтому выполнять их рекомендуется не реже двух раз в неделю продолжительностью от 15 до 35 минут. Особенно это важно при занятиях по лыжной подготовке (во 2-3 четвертях), когда уроки спариваются и фактически учащиеся занимаются два раза в неделю. Этого недостаточно для формирования навыков, так и для развития качеств. Домашние задания лучше осуществлять на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.

В целях рационального внедрения домашних заданий необходимо провести работу с родителями, ознакомить их с особенностями домашних заданий по физкультуре, привлечь к созданию условий регулярных заданий физической культурой для их детей. На родительском собрании следует познакомить их с требованиями, предъявляемыми к самостоятельной работе их детей, рассказать, чем они могут им помочь, какие санитарно-гигиенические условия и условия безопасности необходимо соблюдать при выполнении домашних заданий. Родителей учащихся следует проинформировать о том, что домашние задания лучше всего делать в перерывах между подготовкой уроков по другим предметам. Время, затрачиваемое на выполнение домашних заданий, в сумме не должно превышать 20-30 минут.

Место, отведенное для занятий, должно быть такого размера, чтобы ребенок во время выполнения упражнений не задевал предметы домашнего обихода и мебель. Упражняться желательно на мягком коврике и лучше босиком. Учитывая, что домашние задания представляют собой комплексы простых упражнений, оборудование мест для занятий особой сложностью не отличается.

Если ребенок заинтересован в выполнении физических упражнений, регулярно занимается физкультурой и накопил опыт самостоятельных занятий, необходимо и дальше поощрять его в этом деле. Для этого необходимо оборудовать «домашний стадион» более сложными снарядами и тренажерами.

Оборудовать место для занятий школьника можно не только в квартире, но и, если позволяют условия, на открытом воздухе во дворе. Занятия на открытом воздухе очень полезны для детей всех возрастов, независимо от уровня их подготовленности. Активная двигательная деятельность на свежем воздухе способствует закаливанию организма ребенка, а также пополнению его «двигательного багажа»

*При подборе упражнений для домашних заданий надо ориентироваться на:*

1. Содержание и задачи изучаемой темы.
2. Индивидуальное развитие физических возможностей учащихся, их возрастные и половые особенности.

Чтобы учащиеся в домашних условиях самостоятельно выполнили упражнения рекомендуется им давать:

1. Общеразвивающие упражнения типа зарядки, упражнения на осанку, разученные на уроке и предназначенные для ежедневного выполнения учащимися утром;
2. Упражнения с предметами – мячами, скакалками, гимнастической палкой, если учащиеся недостаточно точно и четко выполняли их на уроке;
3. Повторение поворотов на месте под свой счет или под счет товарища;
4. Разучивание текста физкультминуток.

Домашние задания могут быть индивидуальными, групповыми и для всего класса. Физические упражнения подбираются и меняются в зависимости от усвоения учащимися учебного материала. Срок выполнения общеразвивающих упражнений и комплекса физкультминуток устанавливается в среднем в один месяц. В конце срока проводится итоговая проверка всех учащихся и дается видоизмененный комплекс (заменяется 2-3 упражнения) на следующий промежуток времени.

*В качестве домашних заданий рекомендуется давать:*

1. Комплексы общеразвивающих упражнений, разученные на уроке.
2. Комплексы утренней гимнастики, состоящие из 5-6 упражнений, воздействующих на различные мышечные группы: плечевой пояс, мышцы спины, брюшной пресс, мышцы нижних конечностей. Начинать и заканчивать гимнастику ходьбой на месте.
3. Упражнения на растягивание:

– в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;

– в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;

– в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;

– стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

1. Упражнения на осанку.

- стоя у стены, принять правильную осанку;

- ходьба с предметами на голове;

- упражнения для укрепления стопы;

- упражнения в исходном положении лежа на животе: поднимание рук и плечевого

пояса, поднимание ног, «рыбка», «качели»;

- упражнения в исходном положении лежа на спине для укрепления мышц      брюшного пресса.

5.  Упражнения в метании мяча:

- броски и ловля;

- метание в цель;

- броски и ловля из-под ноги.

6. Упражнения в прыжках на месте и с места:

- многоскоки;

- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными

движениями руками;

- прыжки с места на заданное расстояние;

- прыжки на максимальный результат.

**Рекомендации по выполнению домашних заданий.**

1. Упражняться регулярно три-четыре раза в неделю.
2. Упражнения начинать с разминки – около 5 минут (бег и 3-5 общеразвивающих упражнений).
3. Занятия на свежем воздухе лучше проводить группами 3-5 человек, привлекая в качестве организатора наиболее подготовленных.
4. Длительность домашних заданий для учащихся начальной школы 15-20 минут.
5. При каждом последующем выполнении хорошо освоенных упражнений рекомендуется делать каждое упражнение на 1-2 раза больше, чем на предыдущем занятии.
6. Постоянно контролировать самочувствие.
7. Воспитывать волю, стремление преодолевать трудности, появляющуюся усталость.

***Родителям:***

1. Соблюдение режима дня:

- ежедневная утренняя зарядка ;

- обязательный дневной сон, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать;

- выполнение домашнего задания в середине дня (т.к. у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, тогда и имеет смысл делать уроки);
- важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера (детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки);

- ежедневные прогулки (перед выполнением домашнего задания и перед сном общей продолжительностью 1-2 часа)

2. Подвижные игры в семье.

3. Интенсивная физическая нагрузка на 15 - 20 минут.

4. Занятия в спортивной секции.

5. Привитие навыков ЗОЖ.

***Классным руководителям:***

1. Систематическое проведение на уроках физкультминуток.
2. Привитие гигиенических норм поведения.