Согласовано: Согласовано: УТВЕРЖДАЮ Руководитель МО Руководитель по УВР Директор НОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_/Матвеева С.С./ «Православная гимназия

Протокол № \_\_\_ Протокол №\_\_\_\_ преподобного Сергия

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. Радонежского»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Чурбанов М.Г./

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

**Рабочая учебная программа**

**\_\_\_Физическая культура\_\_**

(наименование учебного предмета)

**Начальное общее образование (1,2,3 4-ый год обучения)**

(уровень степени образования)

**\_\_\_\_\_\_с 01.09.2015 по 31.05.2016г. к учебнику «Физическая культура»\_\_\_\_\_\_\_**

(срок реализации программы) (составлена на основе примерной программы)

**В.И Лях\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(авторы программы)

**\_\_\_\_\_\_\_Тюлюмова Алена Геннадьевна\_\_\_\_\_\_\_\_**

(Ф.И.О. учителя, составившего программу учебного предмета)

г. Югорск 2015 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 1-4 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

-Основной общеобразовательной программой основного общего образования НОУ «Православная гимназия преподобного Сергия Радонежского»

-  Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2004);

– Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

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

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

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

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

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

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

**Программа обучения физической культуре направлена на:**

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

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

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

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

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

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

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью препо­давания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

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

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе бас­кетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

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

**Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

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

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета

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

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

* организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

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

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

*Учащиеся получат возможность научиться*

* *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
* *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

**Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

***Учащиеся получат возможность научиться****:*

* *планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;*
* *анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;*
* *видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;*
* *оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;*
* *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
* *управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*
* *технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.*

**Предметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;*
* *характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;*
* *излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;*
* *находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;*
* *оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;*
* *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях*

**Учащиеся научатся:**

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Учащиеся научатся:

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

1 класс

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

2 класс

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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

3 класс

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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

4 класс

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

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

#### 

#### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

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

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

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

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

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

**ормирование универсальных учебных действий:**

Личностные УУД

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

Коммуникативные УУД

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

Регулятивные УУД

Целеполагание,

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

*Познавательные универсальные действия:*

Общеучебные:

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

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

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне

Содержание учебного предмета, курса

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Формы организации

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

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

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

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

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

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

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

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

1 класс

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

**В результате изучения темы учащиеся научатся:**

* Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
* Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они учавствуют;
* Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
* Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* Соблюдать личную гигиену;
* Удерживать дистанцию, темп, ритм;
* Различать разные виды спорта;
* Держать осанку;
* Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Составлять комплекс утренней зарядки;*
* *Участвовать в диалоге на уроке;*
* *Умение слушать и понимать других;*
* *Пересказывать**тексты по истории физической культур;*
* *Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;*
* *Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *Определять цель возрождения Олимпийских игр;*
* *Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;*
* *Правильно выполнять правила личной гигиены;*
* *Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».*

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

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)**

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*

***Беговые упражнения***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с уско­рением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким поднимани­ем бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Разви­тие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопе­ресеченной мест­ности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, мед­ленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

***Прыжковые упражнения***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Под­вижные игры «Парашютисты» , «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

***Броски большого, метания малого мяча***

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
* Технике высокого старта;
* Пробегать на скорость дистанцию 30м;
* Выполнять челночный бег 3х10 м;
* Выполнять беговую разминку;
* Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
* Технике прыжка в длину с места;
* Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
* Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
* Бегать различные варианты эстафет;
* Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Описывать технику беговых упражнений;*
* *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
* *Осваивать технику бега различными способами;*
* *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;*
* *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
* *Описывать технику прыжковых упражнений;*
* *Осваивать 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

***Подвижные игры***

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картош­ки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точ­ный расчет», «Удочка», «Компас».

***Подвижные игры на основе баскетбола***

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колон­нах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кру­гу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Кру­говая лапта», «Мяч в обруч», «Пере­стрелка», «Не да­вай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

**Учащиеся научатся:**

* Играть в подвижные игры;
* Руководствоваться правилами игр;
* Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
* Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
* Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

***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;*
* *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;*
* *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;*
* *Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;*
* *Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;*
* *Использовать подвижные игры для активного отдыха.*

*ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ*

***Организующие команды и приемы***

Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установ­ленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

*Акробатические упражнения(6ч)*

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

На­звание основных гимнастических снарядов

*Снарядная гимнастика*

Лазание по канату.

Перелеза­ние через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )*

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине .

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

**Учащиеся научатся:**

* Строиться в шеренгу и колонну;
* Размыкаться на руки в стороны;
* Перестраиваться разведением в две колонны;
* Выполнять повороты направо, налево, кругом;
* Выполнять команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
* Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* Запоминать короткие временные отрезки;
* Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
* Выполнять вис на время;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
* Лазать по канату;
* Выполнять висы не перекладине;
* Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
* Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
* Переворот на гимнастических кольцах.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
* *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 упражнении;*
* *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
* *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
* *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*
* *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*
* *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;*
* *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;*
* *Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;*
* *Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;*
* *Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
* Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
* Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
* Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
* Выполнять торможение падением;
* Проходить дистанцию 1,5 км;
* Кататься на лыжах «змейкой»;

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
* *Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении;.*
* *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*
* *Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;*
* *Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;*
* *Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;*
* *Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;*
* *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.*

2 класс

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Учащиеся научатся:**

* Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* Рассказывать, что такое физические качества.
* Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
* Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
* Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Измерять частоту сердечных сокращений;*
* *Оказывать первую помощь при травмах;*
* *Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;*
* *Составлять индивидуальный режим дня.*
* *Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;*

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

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

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

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*

***Беговые упражнения***

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением *(30 м).* Бег *(60 м).*

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

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

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

***Прыжковые упражнения***

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с мес­та.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты *(до 40 см).*

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

***Броски большого, метания малого мяча***

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эста­феты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бро­сит»

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
* Технике высокого старта;
* Пробегать на скорость дистанцию 30м;
* Выполнять челночный бег 3х10 м;
* Выполнять беговую разминку;
* Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
* Технике прыжка в длину с места;
* Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
* Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
* Бегать различные варианты эстафет;
* Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
* Метать гимнастическую палку ногой;
* Преодолевать полосу препятствий;
* Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
* Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
* Пробегать 1 км.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Описывать технику беговых упражнений;*
* *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
* *Осваивать технику бега различными способами;*
* *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;*
* *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
* *Описывать технику прыжковых упражнений;*
* *Осваивать 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 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

***Подвижные игры***

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два моро­за», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картош­ки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсме­ны», «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге», «Прыгающие воро­бушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

***Подвижные игры на основе баскетбола***

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель *(мишень, щит, кольцо).*

Ведение на месте правой *(левой)* рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колон­нах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

**Учащиеся научатся:**

* Играть в подвижные игры;
* Руководствоваться правилами игр;
* Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
* Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
* Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
* Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
* Выполнять броски мяча различными способами;
* Участвовать в эстафетах.

***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;*
* *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;*
* *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;*
* *Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;*
* *Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;*
* *Использовать подвижные игры для активного отдыха.*

*ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ*

***Организующие команды и приемы***

Размыкание и смыкание приставными шага­ми.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвиж­ные игры «Запрещенное движение»» , «Фигуры», «Светофор».

*Акробатические упражнения (9ч)*

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

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

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

На­звание основных гимнастических снарядов

*Снарядная гимнастика*

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягива­ния в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Перелезание через коня, брев­но.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

Игры «Слушай сиг­нал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

*Гимнастические упражнения прикладного характера*

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, брев­но.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

**Учащиеся научатся:**

* Строиться в шеренгу и колонну;
* Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* Выполнять наклон вперед из положения стоя;
* Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
* Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
* Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
* Выполнять вис на время;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
* Лазать по канату;
* Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
* Выполнять висы не перекладине;
* Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
* Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
* Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
* Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
* Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
* *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 упражнении;*
* *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
* *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
* *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*
* *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*
* *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;*
* *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;*
* *Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;*
* *Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;*
* *Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
* Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
* Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
* Выполнять торможение падением;
* Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
* Передвигаться на лыжах «змейкой»;
* Обгонять друг друга;
* Играть в подвижную игру «Накаты».

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
* *Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении;.*
* *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*
* *Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;*
* *Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;*
* *Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;*
* *Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;*
* *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.*

3 класс

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

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

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

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

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

**Учащиеся научатся:**

* Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* Выполнять строевые упражнения;
* Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;*
* *Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;*
* *Различать особенности игры волейбол, футбол;*
* *Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;*
* *Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;*
* *Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;*
* *Анализировать ответы своих сверстников.*

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

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

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

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

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

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

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*

***Беговые упражнения***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

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

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с макси­мальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

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

Бег на результат *(30, 60 м).*

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс *(1 км).*

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

По­нятия «эстафета», «старт», «финиш»

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

***Прыжковые упражнения***

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбегас зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

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

Правила соревнований в беге, прыжках

***Броски большого, метания малого мяча***

Метание в цель с 4-5 м.

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

Метание набивного мяча.

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

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

Прави­ла соревнований в метании

***Учащиеся научатся:***

* Технике высокого старта;
* Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
* Пробегать дистанцию 30 м;
* Выполнять челночный бег 3 х 10 м на время;
* Прыгать в длину с места и с разбега;
* Прыгать в высоту с прямого разбега;
* Прыгать в высоту спиной вперед;
* Прыгать на мячах – хопаз;
* Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
* Метать мяч на точность;
* Проходить полосу препятствий.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*
* *Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;*
* *Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;*
* *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

***Подвижные игры***

Эстафеты с предметами и без них.

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

***Подвижные игры на основе баскетбола***

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

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

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

Ве­дение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель *(щит).*

Бросок двумя руками от груди.

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

***Подвижные игры на основе волейбола***

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

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

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

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

***Подвижные игры на основе футбола***

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

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

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

***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.*

*ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ*

*Акробатические упражнения(6ч)*

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

Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка впе­ред.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, со­гнув ноги.

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

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элемен­тов

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

*Снарядная гимнастика*

Вис стоя и лежа.

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

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

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

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

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелеза­ние через коня.

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

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

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера*

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

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимна­стического коня.

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

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

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

***Учащиеся научатся:***

* Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
* Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* Выполнять строевые упражнения;
* Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
* Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
* Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
* Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
* Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
* Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Лазать по гимнастической стенке;
* Лазать по канату в три приема;
* Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
* Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
* Прыгать в скакалку в тройках;
* Выполнять вращение обруча.

***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 упражнения на кольцах бревне;*
* *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».*

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

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

Поворот переступанием.

***Учащиеся научатся:***

* Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
* Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
* Переносить лыжи под рукой и на плече;
* Проходить на лыжах 1,5 км;
* Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
* Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
* Тормозить «плугом»;
* Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
* *Осваивать универсальные умения;*
* *Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;*
* *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*
* *Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;*
* *Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;*
* *Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;*
* *Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;*
* *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.*

4 класс

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

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

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**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.*

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

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

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

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

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*

***Беговые упражнения***

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).*

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость *(30 м), (60 м).*

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафе­та.

Кросс *(1 км)* по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

***Прыжковые упражнения***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность при­земления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, же­луди, орехи», «Прыжок за прыжком».

***Броски большого, метания малого мяча***

Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок на­бивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

***Учащиеся научатся:***

* Пробегать 30 и 60м на время;
* Выполнять челночный бег;
* Метать мешочек на дальность и мяч 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

***Подвижные игры (8 ч)***

Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Не­вод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Пара­шютисты».

Эстафеты с предметами.

***Подвижные игры на основе баскетбола***

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскет­бол

Тактические действия в за­щите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овла­дей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

***Подвижные игры на основе волейбола***

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

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

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

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

***Подвижные игры на основе футбола***

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

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

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

***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*

*ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ*

*Акробатические упражнения*

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

*Снарядная гимнастика*

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Подтя­гивания в висе.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафе­ты. Игры «Посадка картофеля», «Не оши­бись!», «Три движе­ния», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

*Гимнастические упражнения прикладного характера*

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

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска парнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимна­стического коня.

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

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

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

***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, с разбега и через препятствие, кувырок назад;*
* *Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;*
* *Выполнять мост;*
* *Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;*
* *Выполнять упражнения на кольцах;*
* *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 упражнения на кольцах бревне;*
* *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.*

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

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

***Учащиеся научатся:***

* Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
* Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
* Переносить лыжи под рукой и на плече;
* Проходить на лыжах 1,5 км;
* Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
* Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
* Тормозить «плугом»;
* Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
* *Осваивать универсальные умения;*
* *Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;*
* *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*
* *Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;*
* *Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;*
* *Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;*
* *Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;*
* *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.*

Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

*На материале гимнастики с основами акробатики*

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

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

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

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

*На материале лёгкой атлетики*

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

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

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

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

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Знание о физической культуре (5 часа) | | | |
|  | Понятие о физической культуре | 1 | *Определять* и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми |
|  | Основные способы передвижения человека | 1 | *Выявлять* различие в основных способах передвижения человека. |
|  | Возникновение физической культуры у древних людей | 1 | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры.  *Анализировать* причины возникновения физической культуры |
|  | Физические упражнения | 1 | *Различать* упражнения по воздействию на различные группы мышц |
|  | Физические качества человека |  | *Давать характеристику* основных физических качеств |
| Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) | | | |
|  | Режим дня | В процессе урока | *Составлять* индивидуальный режим дня. |
|  | Утренняя зарядка | *Отбирать и составлять* комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. |
|  | Физкультминутки и физкультпаузы | *Отбирать и составлять* комплексы упражнений для физкультминуток. |
|  | Понятие правильной осанки |  | *Составлять* комплексы упражнений для формирования правильной осанки. *Контролировать* осанку в течение дня |
| Физическое совершенствование (94 часов) | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) | | | |
|  | Оздоровительные формы занятий | В процессе урока | *Осваивать* универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
|  | Развитие физических качеств |  |
|  | Профилактика утомления |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
|  | Гимнастика с основами акробатики: | 24 |  |
|  | Организующие команды и приемы | 4 | *Уметь:* выполнять строевые команды  *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений  *Различать и выполнять* строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
|  | Акробатические упражнения | 6 | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
|  | Снарядная гимнастика | 7 | *Уметь:* лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.  *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах  *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
|  | Гимнастические упражнения прикладного характера | 7 | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Легкая атлетика: | 29 |  |
|  | Беговые упражнения | 14 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать* технику беговых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
|  | Прыжковые упражнения | 9 | *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
|  | Броски, метание | 6 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении.  *Описывать* технику бросков большого набивного мяча.  *Осваивать* технику бросков большого набивного мяча.  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. |
|  | Подвижные и спортивные игры: | 29 |  |
|  | Подвижные игры | 12 | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр  *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 17 | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Лыжные гонки | 12 | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.  *Уметь:* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.  Выполнять повороты переступанием на месте,  спуски в основной стойке,  подъемы ступающим и скользящим шагом,  торможение падением. |
|  | Итого: | 99 |  |

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Знание о физической культуре (5 часов) | | | |
|  | Физическая культура как часть общей культуры личности. | 1 | *Понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой | 1 | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма |
|  | Зарождение Олимпийских игр | 1 | *Раскрывать* связь физической культуры с общей культурой |
|  | Физические качества сила, быстрота, выносливость | 1 | *Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |
|  | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. | 1 | *Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |
| Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) | | | |
|  | Закаливание | В процессе урока | *Оценивать* своё состояние после закаливающих процедур. |
|  | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | *Моделировать* комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
|  | Понятие длины и массы тела | *Измерять* индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. |
|  | Правильная осанка |  | *Контроль* правильности осанки |
| Физическое совершенствование (97 часов) | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) | | | |
|  | Оздоровительные формы занятий | В процессе урока | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
|  | Развитие физических качеств |
|  | Профилактика утомления |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
|  | Гимнастика с основами акробатики: | 20 |  |
|  | Организующие команды и приемы | 3 | *Уметь:* выполнять строевые команды  *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений  *Различать и выполнять* строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
|  | Акробатические упражнения | 7 | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических |
|  | Снарядная гимнастика | 5 | *Уметь:* лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.  *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах  *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
|  | Гимнастические упражнения прикладного характера | 5 | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Легкая атлетика: | 27 |  |
|  | Беговые упражнения | 14 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать* технику беговых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
|  | Прыжковые упражнения | 7 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Броски, метание | 6 | *Уметь:* правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  Осваивать технику бросков бросков и метаний  Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Подвижные и спортивные игры: | 38 |  |
|  | Подвижные игры | 11 | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр  *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | *Подвижные игры на основе баскетбола* | 27 | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Лыжные гонки | 12 | Выполнять передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.  Спуски в основной стойке.  Подъем «лесенкой».  Торможение «плугом». |
|  | Итого: | 102 |  |

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Знание о физической культуре (4 часов) | | | |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой. | 1 | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
|  | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. | 1 | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры. |
|  | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. | 1 | *Знать* символику и ритуал проведения Олимпийских игр |
|  | Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | 1 | *Характеризовать* показатели физического развития *Характеризовать* показатели физической подготовки |
| Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) | | | |
|  | Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. | В процессе урока | *Составлять* комплексы ОРУ |
|  | Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. | *Измерять* (пальпаторно) ЧСС |
|  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.  *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
|  | Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр. |
| Физическое совершенствование (98 часов) | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) | | | |
|  | Оздоровительные формы занятий | В процессе урока | *Осваивать* универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий |
|  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки |
|  | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Гимнастика для глаз. |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
|  | Гимнастика с основами акробатики: | 20 |  |
|  | Акробатические упражнения | 6 | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
|  | Снарядная гимнастика | 7 |  |
|  | Гимнастические упражнения прикладного характера: | 7 | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Легкая атлетика: | 27 |  |
|  | Беговые упражнения | 14 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать технику* беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений*7Осваивать технику бега различными способами.*  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  *Знать* правила ТБ, понятие «короткая дистанция |
|  | Прыжковые упражнения | 7 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Броски, метания | 6 | *Уметь:* правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  *Осваивать* технику бросков бросков и метаний  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Подвижные и спортивные игры | 39 |  |
|  | Подвижные игры | 8 | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр  *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 12 | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Подвижные игры на основе волейбола | 12 | *Уметь:* перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Подвижные игры на основе футбола | 7 |  |
|  | Лыжные гонки | 12 | *Уметь* передвигаться на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.  Поворот переступанием. |
|  | Итого: | 102 |  |

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Знание о физической культуре (4 часов) | | | |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. | 1 | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
|  | Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. | 1 | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры. |
|  | Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России. | 1 | *Определять* значение олимпийских игр для современного человека.  *Знать* достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта |
|  | Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | *Выявлять* характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) | | | |
|  | Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. | В процессе урока | *Знать* правила проведения тестов для измерения основных физических качеств |
|  | Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. | *Измерять* (пальпаторно) ЧСС |
|  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.  *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
|  | Игры и развлечения в зимнее время года. |
|  | Игры и развлечения в летнее время года. |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр. |
| Физическое совершенствование (98 часов) | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) | | | |
|  | Оздоровительные формы занятий. | В процессе урока | *Осваивать* универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
|  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. |
|  | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Профилактика утомления |
|  | Комплексы дыхательных упражнений. |
|  | Гимнастика для глаз. |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 20 |  |
|  | Акробатические упражнения: | 6 | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
|  | Снарядная гимнастика | 7 | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  *Описывать* технику гимнастических упражнений  *Осваивать* технику гимнастических упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений |
|  | Гимнастические упражнения прикладного характера | 7 | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Легкая атлетика | 27 |  |
|  | Беговая подготовка | 14 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать технику* беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  *Знать* правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
|  | Прыжковая подготовка | 7 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Броски, метания | 6 | *Уметь:* правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  *Осваивать* технику бросков бросков и метаний  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Подвижные и спортивные игры | 39 |  |
|  | Подвижные игры | 8 | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр  *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | *Подвижные игры на основе баскетбола* | 12 | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | *Подвижные игры на основе волейбола* | 12 | *Уметь:* перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | *Подвижные игры на основе футбола* | 7 | *Уметь:* владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Лыжные гонки | 12 | Уметь передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. |
|  | Итого: | 102 |  |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. |  |  |
| 1.1. | Стандарт начального образования по физической культуре | 3 |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре начального образования по физической культуре | 3 |
| 1.3 | Рабочая программа по физической культуре | 3 |
| 1.4 | Комплекты разноуровневых тематических заданий,  дидактических карточек. | 3 |
| 1.5 | Учебник по физической культуре | На каждого  уч-ся |
| 1.6 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | 1 комплект |
| 1.7 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению |  |
| 1. 8 | Методические издания по физической культуре для учителей |  |
| 2. |  |  |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | 1комп |
|  |  |  |
| 3 | Гимнастика |  |
| 3.1 | Стенка гимнастическая | 20 |
| 3.2 | Бревно гимнастическое напольное | 1 |
| 3.3 | Бревно гимнастическое высокое | 1 |
| 3.4 | Козел гимнастический | 1 |
| 3.5 | Перекладина гимнастическая | 2 |
| 3.6 | Канат для лазания, с механизмом крепления | 3 |
| 3.7 | Мост гимнастический подкидной | 2 |
| 3.8 | Скамейка гимнастическая жесткая | 6 |
| 3.9 | Комплект навесного оборудования | 1 |
| 4.0 | Скамья атлетическая, наклонная | 2 |
| 4.1 | Коврик гимнастический | 30 |
| 4.2 | Акробатическая дорожка | 2 |
| 4.3 | Маты гимнастические | 20 |
| 4.4 | Мяч набивной (1 кг) | 10 |
| 4.5 | Мяч малый (теннисный) | 30 |
| 4.6 | Скакалка гимнастическая | 30 |
| 4.7 | Мяч малый (мягкий) | 20 |
| 4.8 | Палка гимнастическая | 30 |
| 4.9 | Обруч гимнастический | 15 |
| 5.0 | Канат для перетягивания | 2 |
|  | Легкая атлетика |  |
| 5.1 | Стойки для прыжков в высоту | 2 |
| 5.2 | Рулетка измерительная (10м; 50м) | 2 |
| 5.3 | Палочка эстафетная | 10 |
|  | Подвижные и спортивные игры |  |
| 5.4 | Мячи баскетбольные | 20 |
| 5.5 | Сетка волейбольная | 2 |
| 5.6 | Мячи волейбольные | 30 |
| 5.7 | Мячи футбольные | 10 |
| 5.8 | Насос для мячей | 3 |
| 5.9 | Фишки | 20 |
| 6.0 | Мячи гандбольные | 20 |
|  | Средства доврачебной помощи |  |
| 6.1 | Аптечка медицинская | 2 |
|  |  |  |
| 6.2 | Спортивный зал игровой | 1 |
| 6.3 | Спортивный зал гимнастический | 1 |
| 6.4 | Кабинет учителя | 1 |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 2 |
|  |  |  |
| 6.6 | Легкоатлетическая дорожка | 5 |
| 6.7 | Большое футбольное поле | 1 |
| 6.8 | Площадка игровая баскетбольная | 1 |
| 6.9 | Площадка игровая волейбольная | 1 |
| 7.0 | Полоса препятствий | 1 |

приложение 1

1 класс

Календарно-тематическое планирование на I четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | дата | |
| план | Факт. |
| Основы знаний (2 часа) | | | | | |
| 1 | Понятие о физической культуре | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | *Определять* и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |  |  |
| 2 | Основные способы передвижения человека. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | *Выявлять* различие в основных способах передвижения человека |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики (организующие команды и приемы) 4 часа | | | | | |
| 3 | Ин­структаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по од­ному и в шеренгу. | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Ин­структаж по ТБ | *Уметь:* выполнять строевые команды  *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений  *Различать и выполнять* строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |  |  |
| 4 | Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки | Перестроение по звеньям, по заранее установ­ленным местам. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие коорди­национных способностей |  |  |
| 5 | Повороты направо, налево | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей |  |  |
| 6 | Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей |  |  |
| Легкая атлетика (16 часов) | | | | | |
| *Беговые упражнения 7 ч* | | | | | |
| 7 | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением. | Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с уско­рением. Подвижная игра «Два мороза». Понятие «короткая дистанция». Разви­тие скоростных качеств | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать* технику беговых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  *Знать* правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |  |  |
| 8 | К.р. Бег 30 м | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». |  |  |
| 9 | Бег 60 м | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» |  |  |
| 10 | Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м. | Смешанное передвижение до 600м. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким поднимани­ем бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости |  |  |
| 11 | Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м. | Смешанное передвижение до 800м. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости. |  |  |
| 12 | Смешанное передвижение до 1 км. | Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости. |  |  |
| 13 | Равномерный, мед­ленный бег до 3 мин. | Равномерный, мед­ленный бег до 3 мин.ОРУ. |  |  |
| Прыжковые упражнения (6 часов) | | | | | |
| 14 | К.р. Прыжок в длину с места. | Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Под­вижная игра «Парашютисты» | *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |  |  |
| 15 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» |  |  |
| 16 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» |  |  |
| 17 | Прыжки со скакалкой | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ. |  |  |
| 18 | Прыжки со скакалкой | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ. |  |  |
| 19 | Эстафеты с прыжками | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» |  |  |
| Броски, метания (3 часа*)* | | | | | |
| 20 | Броски мяча (1кг) на дальность | Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  Осваивать технику бросков бросков и метаний  Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |  |  |
| 21 | Метание малого мяча в вертикальную цель | Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 22 | Метание малого мяча с места на дальность | Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способно­стей |  |  |
| Подвижные игры (5 часов) | | | | | |
| 23 | Ин­структаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза». | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр  *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 24 | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эс­тафеты. Развитие скоростно-силовых способ­ностей |  |  |
| 25 | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов». | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 26 | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей |  |  |
| 27 | «Кто дальше бросит». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скорост­но-силовых способностей |  |  |

1 класс

Календарно-тематическое планирование на II четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | дата | |
| план | Факт. |
| Основы знаний | | | | | |
| 1(28) | Возникновение физической культуры у древних людей | Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры.  *Анализировать* причины возникновения физической культуры |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики (20 часов) | | | | | |
| Акробатические упражнения (6 часов) | | | | | |
| 2(29) | Группировка. | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. На­звание основных гимнастических снарядов | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |  |  |
| 3(30) | Перекаты в группировке, лежа на жи­воте. | Основная стойка. Построение в шеренгу. Груп­пировка. Перекаты в группировке, лежа на жи­воте. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие коорди­национных способностей |  |  |
| 4(31) | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |  |  |
| 5(32) | Упоры, седы, упражнения в группировке | Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группи­ровка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |  |  |
| 6(33) | Стойка на лопатках | Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |  |  |  |
| 7(34) | К.р. Акробатическая комбинация | Строевые команды. Построения и перестроения. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Ползуны». |  |  |
| Снарядная гимнастика (7ч) | | | | | |
| 8(35) | Лазание по канату. | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелеза­ние через коня. Игра «Фигуры». Развитие си­ловых способностей | *Уметь:* лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.  *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах  *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |  |  |
| 9(36) | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Повороты направо, налево. Лазание по канату. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| 10(37) | Опорный прыжок с места через гимнастического козла | Строевые приемы на месте и в движении. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. |  |  |
| 11(38) | К.р. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки». |  |  |
| 12(39) | Висы и упоры на низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. Подвижная игра «Обезьянки». |  |  |
| 13(40) | В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Игра «Тише едешь – дальше будешь» |  |  |  |
| 14(41) | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь» |  |  |
| Прикладная гимнастика (7ч ) | | | | | |
| 15(42) | Лазание по гимнастической стенке. | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых спо­собностей | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |  |
| 16(43) | Перелезание через коня. | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых спо­собностей |  |  |
| 17(44) | Перелезание через горку матов. | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых спо­собностей |  |  |
| 18(45) | Лазание по наклонной скамейке на коленях | Лазание по наклонной скамейке на коленях. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей |  |  |
| 19(46) | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей |  |  |
| 20(47) | Передвижение в висе по гимнастической перекладине | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине . ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей |  |  |
| 21(48) | Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом | Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом |  |  |

1 класс

Календарно-тематическое планирование на III четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | дата | |
| план | Факт. |
| Основы знаний | | | | | |
| 1(49) | Физические упражнения | Физические упражнения, их влияние на организм | *Различать* упражнения по воздействию на различные группы мышц |  |  |
| Лыжные гонки (12 часов) | | | | | |
| 2(50) | Тб на уроках по лыжной подготовке | Тб на уроках по лыжной подготовке. Обучение правилам подготовке спортивного инвентаря для занятиях на лыжах | *Уметь:* передвигаться скользящим шагом на лыжах с палками.  *Описывать* технику передвижения на лыжах, поворотов, подъёмов и спусков.  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по преодолению небольших склонов и горок на лыжах.  *Выявлять* характерные ошибки при передвижении на лыжах.  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при передвижении на лыжах. |  |  |
| 3(51) | Ступающий шаг | Выполнять ступающий шаг на лыжах; выполнять движение в колонне с соблюдением дистанции |  |  |
| 4(52) | Поворот на лыжах переступанием | Поворот на лыжах переступанием вокруг пяток. |  |  |
| 5(53) | Ступающий шаг | Подготовка спортинвентаря Тб на уроках по лыжной подготовке для занятий на лыжах. Закрепить навык выполнения скользящего шага на лыжах. |  |  |
| 6(54) | Спуск на лыжах без палок | Движение и спуск в положении полуприседа на лыжах |  |  |
| 7(55) | Подъём на лыжах разными способами | Правила преодоления небольших склонов |  |  |
| 8(56) | Торможение | Торможение падением. |  |  |
| 9(57) | Скользящий шаг с палками | Передвижение скользящим шагом |  |  |
| 10(58) | Подъём на лыжах с палками | Передвижение скользящим шагом. Подъём на лыжах с палками |  |  |  |
| 11(59) | Движение "змейкой" на лыжах | Передвижение скользящим шагом. Движение "змейкой" на лыжах |  |  |
| 12(60) | Прохождение дистанции до 500м | Передвижение скользящим шагом с палками. |  |  |
| 13(61) | Эстафеты на лыжах | Встречные эстафеты на лыжах. |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола(17 часов) | | | | | |
| 14(62) | Бросок мяча снизу на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Раз­витие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 15(63) | Ловля мяча на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Раз­витие координационных способностей |  |  |
| 16(64) | Ловля и броски мяча на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колон­нах». Развитие координационных способностей |  |  |
| 17(65) | Игра «Передача мячей в колон­нах». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колон­нах». Развитие координационных способностей |  |  |
| 18(66) | Передача мяча снизу на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Разви­тие координационных способностей |  |  |
| 19(67) | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Разви­тие координационных способностей |  |  |  |
| 20(68) | Эстафеты с мячами. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кру­гу». Развитие координационных способностей |  |  |
| 21(69) | Игра «Гонка мячей по кру­гу». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кру­гу». Развитие координационных способностей |  |  |
| 22(70) | Бросок мяча снизу на месте в щит. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей |  |  |
| 23(71) | Игра «Передал - садись». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей |  |  |
| 24(72) | Игра «Выстрел в небо». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей |  |  |
| 25(73) | Игра в мини-баскетбол. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей |  |  |  |
| 26(74) | Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей |  |  |
| 27(75) | Игра «Охотники и утки». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей |  |  |
| 28(76) | Ведение мяча на месте | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Кру­говая лапта». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| 29(77) | Игра «Кру­говая лапта». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Кру­говая лапта». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| 30(78) | Игра «Мяч в обруч». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способ­ностей |  |  |

1 класс

Календарно-тематическое планирование на IV четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | дата | |
| план | Факт. |
| Основы знаний (1 час) | | | | | |
| 1(79) | Физические качества человека | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть | *Давать характеристику* основных физических качеств |  |  |
| Подвижные игры (7 часов) | | | | | |
| 2(80) | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способ­ностей | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 3(81) | Игра «Не да­вай мяча водящему». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не да­вай мяча водящему». Развитие координацион­ных способностей |  |  |
| 4(82) | Эстафеты с мячами. Игра «Не да­вай мяча водящему». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не да­вай мяча водящему». Развитие координацион­ных способностей |  |  |
| 5(83) | Игра «Пере­стрелка». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Пере­стрелка». Развитие координационных способ­ностей |  |  |  |
| 6(84) | Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки». | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр  *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 7(85) | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 8(86) | Игры «Пятнашки », «Два мороза». | ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эста­феты. Развитие скоростно-силовых способно­стей |  |  |
| Легкая атлетика (13 часов) | | | | | |
| Беговые упражнения (7 часов) | | | | | |
| 9(87) | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | Равномерный, мед­ленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30 м).* ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать* технику беговых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |  |  |
| 10(88) | К.р. Бег *(30 м).* Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Равномерный, мед­ленный бег до 4мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30 м).* ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости |  |  |
| 11(89) | Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь». | Равномерный, мед­ленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег *(60 м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости |  |  |
| 12(90) | Челночный бег | Равномерный, мед­ленный бег до 6 мин. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости |  |  |
| 13(91) | К.р.Кросс 1 км. | Кросс по слабопе­ресеченной мест­ности 1 км. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие быстроты, ловкости и выносливости |  |  |
| 14(92) | 6-минутный бег | 6-минутный бег. ОРУ Развитие выносливости. Игра «Совушка». Развитие выносливости |  |  |
| 15(93) | Игры и эстафеты с бегом на местности. | Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий |  |  |
| Прыжковые упражнения (3 часа) | | | | | |
| 16(94) | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. ОРУ. Под­вижная игра «Парашютисты» | *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |  |  |
| 17(95) | К.р. Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» |  |  |
| 18(96) | Прыжок в высоту с разбега | Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. ОРУ. |  |  |
| Броски большого и малого мяча (3 часа) | | | | | |
| 19(97) | Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу | Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «Разгрузи арбузы». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении.  *Описывать* технику бросков большого набивного мяча.  *Осваивать* технику бросков большого набивного мяча.  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча |  |  |
| 20(98) | Метание малого мяча в вертикальную цель | Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в цель». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положении; метать в цель  *Описывать* технику метания малого мяча.  *Осваивать* технику метания малого мяча.  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении технику метания малого мяча.  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча. |  |  |
| 21(99) | Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние | Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способно­стей |  |  |

2 класс

Календарно-тематическое планирование на I четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | дата | |
| план | Факт. |
| Основы знаний (2 часа) | | | | | |
| 1 | Физическая культура человека | Физическая культура как часть общей культуры личности | **Раскрывать связь физической культуры с общей культурой** |  |  |
| 2 | **Правила ТБ при занятиях физической культурой** | Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма |  |  |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч | | | | | |
| *Беговая подготовка 7 ч* | | | | | |
| 3 | Инструктаж по ТБ.  Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. | Равномерный медленный бег 3 мин. 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),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать* технику беговых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  *Знать* правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |  |  |
| 4 | Челночный бег. | Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  |  |
| 5 | К.р. Бег *(30 м).* | Равномерный медленный бег 5 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением *(30 м).* Иг­ра «Пустое место». ОРУ. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей |  |  |
| 6 | Бег с ускорением *(60 м).* | Равномерный медленный бег 6 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(60 м).* Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способно­стей |  |  |
| 7 | Равномерный бег *(7 мин).* | Равномерный бег *(7 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» |  |  |
| 8 | Равномерный бег *(8 мин).* | Равномерный бег *(8 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» |  |  |
| 9 | К.р. Бег 1 км без учета времени | ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» |  |  |
| *Прыжковая подготовка (4ч)* | | | | | |
| 10 | **К.р. Прыжки в длину с с мес­та.** | Прыжки с поворотом на 180°. 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  *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челноч­ный бег. Развитие скоростных и координаци­онных способностей |  |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челноч­ный бег. Развитие скоростных и координаци­онных способностей |  |  |
| 13 | Прыжок с высоты *(до 40 см).* | Прыжок с высоты *(до 40 см).* ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей |  |  |
| *Броски большого, метания малого мяча (3ч)* | | | | | |
| 14 | Метание малого мяча в горизонтальную  цель | Метание малого мяча в горизонтальную  цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эста­феты. Развитие скоростно-силовых способно­стей. Подвижная игра «Защита укрепления» | *Уметь:* правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  Осваивать технику бросков бросков и метаний  Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |  |  |
| 15 | Метание малого мяча в вертикальную цель | Метание малого мяча в вертикальную цель  *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набив­ного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 16 | Метание набивного мяча | Метание малого мяча в горизонтальную  и вертикальную цель *(2 х 2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эста­феты. Развитие скоростно-силовых способ­ностей |  |  |
| Подвижные игры (11 часов) | | | | | |
| 17 | Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр  *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 18 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |  |  |
| 19 | Игры «Невод», «Посадка картош­ки». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Невод», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |  |  |
| 20 | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 21 | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 22 | Игра «Вызов номера». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 23 | Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 24 | Игра «Птица в клетке». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 25 | Игра «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 26 | Игра «Прыгающие воро­бушки». Эстафеты | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воро­бушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 27 | Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |

2 класс

Календарно-тематическое планирование на II четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | дата | |
| план | Факт. |
| Основы знаний | | | | | |
| 1(28) | Зарождение Олимпийских игр | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | *Понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики (20 часов) | | | | | |
| Организующие команды и приемы (3 часов) | | | | | |
| 2(29) | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами | Размыкание и смыкание приставными шага­ми. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение»», Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* выполнять строевые команды  *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений  *Различать и выполнять* строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |  |  |
| 3(30) | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие коорди­национных способностей |  |  |
| 4(31) | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей |  |  |
| Акробатические упражнения (7 часов) | | | | | |
| 5(32) | Группировка. Перекаты в группировке | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. На­звание основных гимнастических снарядов | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических |  |  |
| 6(33) | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях | Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |  |  |
| 7(34) | Упоры, седы, упражнения в группировке | Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группи­ровка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |  |  |
| 8(35) | Стойка на лопатках | Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |  |  |
| 9(36) | Стойка на лопатках, со­гнув ноги. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвиж­ная игра «Фигуры». Развитие координацион­ных способностей |  |  |  |
| 10(37) | Кувырок вперед. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов |  |  |
| 11(38) | К.р. Акробатическая комбинация | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей |  |  |
| Снарядная гимнастика (5ч ) | | | | | |
| 12(39) | Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сиг­нал». | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сиг­нал». Развитие силовых способностей |  |  |  |
| 13(40) | Поднимание согнутых и пря­мых ног в висе | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног. Вис на согнутых руках. Подтягива­ния в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер,  дождь, гром, молния». Развитие силовых спо­собностей |  |  |
| 14(41) | Вис на согнутых руках. | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер,  дождь, гром, молния». Развитие силовых спо­собностей | *Уметь:* лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.  *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах  *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |  |  |
| 15(42) | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне. | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Перелезание через коня, брев­но. Игра «Кто приходил?». Развитие коорди­национных способностей |  |  |
| 16(43) | Комбинация на бревне | Построения и перестроения. ОРУ с палками. Комбинация на бревне. Игры «Парашютист», «Кто приходил?». Развитие коорди­национных способностей |  |  |
| 17(44) | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». |  |  |
| Прикладная гимнастика (5ч ) | | | | | |
| 18(45) | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |  |
| 19(46) | Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе | 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 |  |  |
| 20(47) | Перелезание через коня, брев­но. | Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке . Перелезание через коня, брев­но. Игра «Слушай сигнал». Развитие коорди­национных способностей |  |  |
| 21(48) | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |  |  |

2 класс

Календарно-тематическое планирование на III четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | дата | |
| план | Факт. |
| Основы знаний | | | | | |
| 1(49) | Физические качества сила, быстрота, выносливость | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости | *Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |  |  |
| Лыжные гонки (12 часов) | | | | | |
| 2(50) | Правила Т.Б. на уроках по лыжам. | Правила Т.Б. на уроках по лыжам. Выполнение команды с лыжами в руках, переносе лыж, надевании лыж. Подвижная игра "По местам" | *Знать:* правила безопасного поведения на уроках по лыжам.  *Уметь:* переносить лыжи, надевать лыжи, выполнять движение на лыжах. |  |  |
| 3(51) | Передвижение на лыжах разными способами. | Передвижение скользящим шагом, Подвижная игра " Перестрелка" | *Уметь:* правильно надевать лыжи, проверять крепления. |  |  |
| 4(52) | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. | Передвижение скользящим шагом . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. | *Научаться:*  *-* передвигаться скользящим шагом,  выполнять повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток. |  |  |
| 5(53) | Передвижение скользящим шагом до 1000 м. | Передвижение скользящим шагом до 1000 м. Подвижная игра "Охотники и олени" | *Научаться:*  *-*передвигаться свободным скользящим шагом;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. |  |  |
| 6(54) | Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками. | Подъём различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками. Повороты на лыжах, ходьба приставными шагами на лыжах. | *Научаться:*  -выполнять на лыжах подъём всеми изученными способами. |  |  |
| 7(55) | Спуск в основной стойке. | Подъём различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками. Подвижная игра "Кто дольше прокатится на лыжах" | *Научаться:*  -технически правильно выполнять спуск и подъем на лыжах;  -организовывать и проводить подвижные игры на улице. |  |  |
| 8(56) | Попеременный двухшажный ход | Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками. | *Научаться:*  -технически правильно выполнять лыжные ходы;  - держать интервалы при передвижении на лыжах. |  |  |
| 9(57) | Повороты приставными шагами. | Повороты приставными шагами. Спуск на лыжах в основной стойке, подъем и торможение падением. | *Научаться:*  -выполнять повороты на лыжах изученными способами. |  |  |
| 10(58) | Падение на бок на месте и в движении под уклон. | Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков. Падение на бок на месте и в движении под уклон. Игра "День и ночь" | *Научаться:*  - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами. |  |  |
| 11(59) | Передвижение скользящим шагом до 1000 м | Передвижение скользящим шагом до 1000 м. Подвижная игра "Охотники и олени" | *Научаться:*  Передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом. |  |  |
| 12(60) | Развитие выносливости. | Развитие выносливости. Передвижение скользящим шагом до 1500 м. | *Научаться:*  Передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками. |  |  |
| 13(61) | Развитие выносливости | Развитие выносливости. Передвижение скользящим шагом до 1500 м. Подвижная игра "На буксире" | *Научаться:*  *-*технически правильно передвигаться на лыжах разными способами.  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола(17 часов) | | | | | |
| 14(62) | Ловля и передача мяча в движении | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 15(63) | Ведение мяча на месте | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей |  |  |
| 16(64) | Броски в цель | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей |  |  |
| 17(65) | Ведение на месте. Броски в цель. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей |  |  |
| 18(66) | Игра «Попади в обруч». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей |  |  |
| 19(67) | Игра «Передал - садись». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей |  |  |
| 20(68) | Броски в цель. Игра «Передал - садись». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей |  |  |
| 21(69) | Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей |  |  |
| 22(70) | Броски в щит | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей |  |  |
| 23(71) | Игра «Мяч соседу». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |  |  |
| 24(72) | Броски в кольцо | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |  |  |
| 25(73) | Развитие координационных способностей | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |  |  |
| 26(74) | Игра «Передача мяча в колон­нах». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колон­нах». Эстафеты. Развитие координационных способностей |  |  |
| 27(75) | Эстафеты. Развитие координационных способностей | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колон­нах». Эстафеты. Развитие координационных способностей |  |  |
| 28(76) | Игра в мини-баскетбол | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| 29(77) | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| 30(78) | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных спо­собностей |  |  |

2 класс

Календарно-тематическое планирование на IV четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | дата | |
| план | Факт. |
| Основы знаний | | | | | |
| 1(79) | Физические качества гибкость и равновесие | Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия. | *Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов) | | | | | |
| 2(80) | Эстафеты. Развитие координационных способностей | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колон­нах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 3(81) | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| 4(82) | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |
| 5(83) | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 6(84) | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| 7(85) | Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| 8(86) | Ловля и передача мяча. «Школа мяча». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей |  |  |
| 9(87) | Ведение мяча. «Школа мяча». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координацион­ных способностей |  |  |
| 10(88) | Игра «Гонка мячей по кругу». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей |  |  |  |
| 11(89) | «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей |  |  |
| Легкая атлетика(13 часов) | | | | | |
| Беговые упражнения (7 часов) | | | | | |
| 12(90) | Челночный бег. | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Иг­ра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать* технику беговых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |  |  |
| 13(91) | К.р. Бег *(30 м).* | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  |  |
| 14(92) | Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь». | Равномерный, мед­ленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег *(60 м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости |  |  |
| 15(93) | Равномерный бег *(7 мин* | Равномерный бег *(7 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» |  |  |
| 16(94) | Равномерный бег *(8 мин).* | Равномерный бег *(8 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» |  |  |
| 17(95) | К.р. Кросс 1 км без учета времени | ОРУ. Развитие выносливости. Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь» |  |  |
| 18(96) | Игры и эстафеты с бегом на местности. | Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий |  |  |
| Прыжковые упражнения (3 часа) | | | | | |
| 19(97) | Прыжок с мес­та. Эстафеты. | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с мес­та. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |  |  |
| 20(98) | К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Иг­ра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей |  |  |
| 21(99) | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Иг­ра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  |  |
| Броски, метания (3 часа) | | | | | |
| 22(100) | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Метание малого мяча в горизонтальную мишень *(2 х2 м) с* расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бро­сит». Развитие скоростно-силовых способ­ностей | *Уметь:* правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  Осваивать технику бросков и метаний  Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний |  |  |
| 23(101) | К.р. Метание малого мяча на дальность с места | Метание малого мяча в вертикальную цель  *(2 х2 м)* с расстояния в 4—5 м. Метание малого мяча на дальность с места. Метание на­бивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 24(102) | Метание малого мяча на дальность отскока | Метание малого мяча на дальность отскока  от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |

3 класс

Календарно-тематическое планирование на I четверть

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

3 класс

Календарно-тематическое планирование на II четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | дата | |
| план | Факт. |
| Основы знаний | | | | | |
| 1(28) | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси | История развития физической культуры | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики (20 часов) | | | | | |
| Акробатические упражнения (6 часов) | | | | | |
| 2(29) | Группировка. Перекаты в группировке | Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |  |  |
| 3(30) | Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 4(31) | Кувырок назад в упор присев | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 5(32) | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей |  |  |  |
| 6(33) | 2-3 ку­вырка вперед слитно. Стойка на лопатках | Строевые команды. Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координацион­ных способностей |  |  |  |
| 7(34) | Акробатическая комбинация | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Комбинация из разученных элемен­тов: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей |  |  |  |
| Снарядная гимнастика (7 ч ) | | | | | |
| 8(35) | Вис стоя и лежа | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». |  |  |
| 9(36) | Вис на согнутых руках. | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.  ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей |  |  |
| 10(37) | К.р. Подтягивания в висе. | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ  с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей |  |  |
| 11(38) | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь» |  |  |
| 12(39) | Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| 13(40) | К.р. Прыжок с разбега ноги врозь через козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». |  |  |  |
| 14(41) | Прыжок с разбега согнув ноги через козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». |  |  |
| Гимнастические упражнения прикладного характера (7 часов) | | | | | |
| 15(42) | Прыжки со скакалкой | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами. | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |  |
| 16(43) | Прыжки группами на длинной скакалке | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами |  |  |
| 17(44) | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей |  |  |
| 18(45) | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей |  |  |
| 19(46) | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки | Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 20(47) | Переноска партнера в парах. | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах.  ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способ­ностей |  |  |
| 21(48) | Гимнастическая полоса препятствий | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |  |  |

3 класс

Календарно-тематическое планирование на III четверть

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

3 класс

Календарно-тематическое планирование на IV четверть

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

4 класс

Календарно-тематическое планирование на I четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | дата | |
| план | Факт. |
| Основы знаний (1 часа) | | | | | |
| 1 | Правила ТБ при занятиях физической культурой | Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |  |  |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч | | | | | |
| *Беговая подготовка 7 ч* | | | | | |
| 2 | Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ | Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоро­стных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать технику* беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  *Знать* правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |  |  |
| 3 | К.р. Бег на скорость *(30м).* | Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость *(30 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Развитие скорост­ных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств |  |  |
| 4 | Бег на скорость *(60 м).* | Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость *(60 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Старты из различных и.п. Развитие скорост­ных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств |  |  |
| 5 | Круговая эстафе­та | Равномерный медленный бег 5мин. Круговая эстафе­та. Игра «Невод». Развитие скоростных спо­собностей |  |  |
| 6 | Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости. | Равномерный медленный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносли­вости |  |  |
| 7 | Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба - 80 м).* Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости |  |  |
| 8 | К.р. Кросс *(1 км)* | Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Иг­ра «Наступление» |  |  |  |
| *Прыжковая подготовка (4ч)* | | | | | |
| 9 | Прыжки в длину по заданным ориентирам | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на точность при­земления | Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с разбега на точность при­земления. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 11 | К.р.Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 12 | Тройной прыжок с места. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, же­луди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| *Броски большого, метания малого мяча (3ч)* | | | | | |
| 13 | Бросок теннисного мяча в цель . | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  *Осваивать* технику бросков бросков и метаний  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |  |  |
| 14 | Бросок теннисного мяча на дальность | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». Разви­тие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 15 | Броски на­бивного мяча из разных и.п. | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок на­бивного мяча. Игра «Охотники и утки». Раз­витие скоростно-силовых способностей |  |  |
| Подвижные игры (8 часов) | | | | | |
| 16 | Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр  *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 17 | Игры «Белые медведи», «Космонавты». | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 18 | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 19 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых ка­честв |  |  |
| 20 | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 21 | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не­вод». | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не­вод». Развитие скоростных качеств |  |  |
| 22 | Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств |  |  |
| 23 | Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». Развитие скоростных качеств |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола (4часов) | | | | | |
| 24 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 25 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей |  |  |
| 26 | Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| 27 | Ведение мяча на месте с низким отскоком. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». |  |  |

4 класс

Календарно-тематическое планирование на II четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | дата | |
| план | Факт. |
| Основы знаний | | | | | |
| 1(28) | Развитие физической культуры в России  в 17-19 вв. | История развития физической культуры | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры. |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики (20 часов) | | | | | |
| Акробатические упражнения (6 часов) | | | | | |
| 2(29) | Инструктаж по ТБ .  Кувырок вперед | ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж поТБ | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |  |  |
| 3(30) | 2-3 кувырка вперед слитно | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось?» |  |  |
| 4(31) | Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Вьшолнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Запрещенное движение». |  |  |
| 5(32) | Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью | ОРУ в парах. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Игра «Ползуны». Развитие координационных спо­собностей. |  |  |
| 6(33) | Комбинация из ранее изученных элементов | ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игра «Ползуны». Развитие координационных спо­собностей. |  |  |
| 7(34) | К.р. Акробатическая комбинация | ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Западня». Развитие координационных спо­собностей. |  |  |
| Снарядная гимнастика (7 ч ) | | | | | |
| 8(35) | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафе­ты. Игра «Посадка картофеля». Развитие си­ловых качеств | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  *Описывать* технику гимнастических упражнений  *Осваивать* технику гимнастических упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений |  |  |
| 9(36) | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!». Развитие силовых качеств |  |  |
| 10(37) | Опорный прыжок на гор­ку матов. | ОРУ в движении. Опорный прыжок на гор­ку матов, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Разви­тие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 11(38) | Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 12(39) | К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла. | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки». |  |  |
| 13(40) | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги | ОРУ в парах. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Развитие координационных спо­собностей. |  |  |
| 14(41) | К.р. Комбинация на бревне | Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка-иголочка». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| Гимнастические упражнения прикладного характера (7 часов) | | | | | |
| 15(42) | Прыжки со скакалкой | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |  |
| 16(43) | Прыжки группами на длинной скакалке | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами |  |  |
| 17(44) | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей |  |  |
| 18(45) | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей |  |  |
| 19(46) | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки | Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 20(47) | Переноска партнера в парах. | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Переноска парнера в парах.  ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способ­ностей |  |  |
| 21(48) | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |  |  |

4 класс

Календарно-тематическое планирование на III четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | дата | |
| план | Факт. |
| Основы знаний | | | | | |
| 1(49) | Современные олимпийское движение. | Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, олимпийцы и параолимпийцы. | *Определять* значение олимпийских игр для современного человека.  *Знать* достижения олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта |  |  |
| Лыжные гонки (12 часов) | | | | | |
| 2(50) | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом. | *Научатся:*  *-*соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой. |  |  |
| 3(51) | Ступающий и скользящий шаг. | Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. | *Научатся:*  *-*технически правильно выполнять движения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции. |  |  |
| 4(52) | Попеременный двухшажный ход. | Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра "Прокатись через ворота" | *Научатся:*  -подбирать лыжи и палки по росту:  -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. |  |  |
| 5(53) | Одновременный одношажный ход. | Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра "Подними предмет" | *Научатся:*  - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах. |  |  |
| 6(54) | Одновременный бесшажный ход. | Обучение одноврменному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью. | *Научатся:*  - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон. |  |  |
| 7(55) | Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом" | Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом". Обучение подъёму на лыжах способом "полуёлочкой" | *Научатся:*  - выполнять упражнения для развития координации(повороты, спуски и подъёмы на лыжах). |  |  |
| 8(56) | Прохождение дистанции до 1500 м. | Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м. | *Научатся:*  - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций. |  |  |
| 9(57) | Чередование шага и хода на лыжах. | Совершенствование чередование шага и хода на лыжах во время прохождения дистанций | *Научатся:*  - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. |  |  |
| 10(58) | Торможения и повороты на лыжах. | Совершенствование техники торможение и поворотов на лыжах. Подвижная игра "Прокатись через ворота" | *Научатся:*  - технически правильно выполнять повороты , спуски и подъёмы на лыжах. |  |  |
| 11(59) | Спуск на лыжах с палками "змейкой2 | Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом "змейка". Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м. | *Научатся:*  - выполнять упражнения для выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |  |  |
| 12(60) | Прохождение дистанции 1000 м на лыжах. | Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время. | *Научатся:*  - технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности. |  |  |
| 13(61) | Подвижные игры на лыжах. | Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без. | *Научатся:*  -организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности. |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов) | | | | | |
| 14(62) | Ведение мяча на месте с низким отскоком. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 15(63) | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(ле­вой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овла­дей мячом». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| 16(64) | Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Под­вижная цель». | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(ле­вой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Под­вижная цель». Развитие координационных способностей |  |  |
| 17(65) | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы». | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эста­феты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных способностей |  |  |
| 18(66) | Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эс­тафеты с мячами. Тактические действия в за­щите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |
| 19(67) | Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных способностей |  |  |
| 20(68) | Тактические действия в защите и нападении. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа­ционных способностей |  |  |  |
| 21(69) | Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эс­тафеты с мячами. Тактические действия в за­щите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |
| Подвижные игры на основе волейбола (9 часов) | | | | | |
| 22(70) | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации | *Уметь:* перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 23(71) | Передача мяча подброшенного партнером | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации |  |  |
| 24(72) | Передачи у стены | Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |  |  |
| 25(73) | Передача в парах | Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |  |  |
| 26(74) | Прием снизу двумя руками | Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации |  |  |
| 27(75) | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. | Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе» Развитие быстроты и координации |  |  |
| 28(76) | Многократные передачи в стену | Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации |  |  |
| 29(77) | Передачи в парах через сетку. | Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации |  |  |
| 30(78) | Двухсторонняя игра | Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации |  |  |

4 класс

Календарно-тематическое планирование на IV четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | дата | |
| план | Факт. |
| Основы знаний | | | | | |
| 1(79) | Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | *Выявлять* характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |  |  |
| Подвижные игры на основе волейбола (3 часов) | | | | | |
| 2(80) | Нижняя прямая подача в стену | Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ поточно. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации | *Уметь:* перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 3(81) | Нижняя прямая подача с расстояния 5м | Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ в шеренгах. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации |  |  |
| 4(82) | Двухсторонняя игра | Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации |  |  |
| Подвижные игры на основе футбола (7 часов) | | | | | |
| 5(83) | Ведение мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол | *Уметь:* владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 6(84) | Ведение мяча с ускорением | Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол |  |  |
| 7(85) | Удар по неподвижному мячу | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |  |  |
| 8(86) | Удар с разбега по катящемуся мячу | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |  |  |
| 9(87) | Остановка катящегося мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |  |  |
| 10(88) | Тактические действия в защите | Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол |  |  |
| 11(89) | Игра Мини-футбол | Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол |  |  |
| Легкая атлетика(13 часов) | | | | | |
| Беговые упражнения (7 часов) | | | | | |
| 12(90) | Бег на скорость *30м.* | Равномерный бег *(3 мин).* Игра «Салки на марше». Бег на скорость *30м.* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упраж­нений | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать* технику беговых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |  |  |
| 13(91) | К.р.Бег *( 60 м).* | Равномерный бег *(4 мин).* Игра «Конники-спортсмены». Бег на скорость *( 60 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоро­стных способностей |  |  |
| 14(92) | Встречная эстафе­та.  Круговая эстафета. | Равномерный бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба - 90 м).* Игра «День и ночь».Встречная эстафе­та. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способ­ностей |  |  |
| 15(93) | Равномерный бег *(6 мин).* Развитие выносливости | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба - 80 м).* Игра «На буксире». Развитие выносливости |  |  |
| 16(94) | Равномерный бег *(7 мин).* Развитие выносливости | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба - 80 м).* Игра «На буксире». Развитие выносливости |  |  |
| 17(95) | Равномерный бег *(8 мин).* Развитие выносли­вости | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба - 80 м).* Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносли­вости |  |  |
| 18(96) | Кросс *(1 км)* | Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Иг­ра «Охотники и зайцы» |  |  |
| Прыжковые упражнения (3 часа) | | | | | |
| 19(97) | К.р. Прыжок в длину с места | Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |  |  |
| 20(98) | Прыжок в длину с разбега. | Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств |  |  |
| 21(99) | Прыжок в высоту с прямого разбега | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| Броски, метания (3 часа) | | | | | |
| 22(100) | Бросок в цель с расстояния 4-5 метров | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  Осваивать технику бросков бросков и метаний  Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |  |  |
| 23(101) | К.р.Бросок мяча на дальность. | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Раз­витие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 24(102) | Бросок набив­ного мяча. | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок набив­ного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |