

***Пояснительная записка к рабочей программе для учащихся 1-4 классов.***

*Программа по физической культуре для* ***1-4 классов*** *разработана в соответствии с требованиями* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования*(Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М. «Просвещение», 2012);*

*- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. «Просвещение», 2012)*

*-рабочей программы «Физическая культура 1-4 класс» (В.И. Лях. – М. «Просвещение», 2013)*

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Закон «Об образовании».

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

-Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

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

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

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

- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

*- Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта* начального общего образования  *Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего начального образования».*

*- Планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.*

*- Программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования.*

*При составлении рабочей программы производится (вводится) корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов: согласно базисному плану данного (конкретного) общеобразовательного учреждения на уроки физкультуры выделяется 405 ч., из них в 1 классе 99ч (3ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч. во 2, 3, 4 классах (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).*

*Распределение учебного времени на различные виды программного материала*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Вид программного материала* | *Количество часов (уроков)* | | | |
| *Класс* | | | |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| *1* | ***Базовая часть*** | *77* | *78* | *78* | *78* |
| *1.1* | *Основы знаний о физической культуре* | *В процессе урока* | | | |
| *1.2* | *Подвижные игры* | *18* | *18* | *18* | *18* |
| *1.3* | *Гимнастика с элементами акробатики* | *17* | *18* | *18* | *18* |
| *1.4* | *Легкоатлетические упражнения* | *21* | *21* | *21* | *21* |
| *1.5* | *Лыжная подготовка* | *21* | *21* | *21* | *21* |
| *2* | ***Вариативная часть*** | *22* | *24* | *24* | *24* |
| *2.1* | *Подвижные игры с элементами спортивных игр* | *22* | *24* | *24* | *24* |
|  | *ИТОГО:* | *99* | *102* | *102* | *102* |

***Общая характеристика учебного предмета***

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

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

* *укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возмож­ностей жизнеобеспечивающих систем организма;*
* *совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упраж­нениям и техническим действиям из базовых видов спорта;*
* *формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;*
* *развитие интереса к самостоятельным занятиям физи­ческими упражнениями, подвижным играм, формам активно­го отдыха и досуга;*
* *обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.*

***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.*

***Место учебного предмета в учебном плане***

*Согласно базисному (образовательному) плану образова­тельных учреждений РФ всего на изучение физической куль­туры в начальной школе выделяется 414 ч., из них в 1 классе 99ч (3ч в неделю, 33 учебные недели), по 105 во 2, 3, 4 классах (3ч в неделю, 35 учебных недель в каждом классе).*

***Результаты изучения учебного предмета***

***Личностные результаты:***

* *активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;*
* *проявление положительных качеств личности и управле­ние своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуаци­ях и условиях;*

*проявление дисциплинированности, трудолюбие и упор­ство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на­хождение с ними общего языка и общих интересов.*

***Метапредметные результаты:***

* *характеристика явления (действия и поступков), их объ­ективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;*
* *обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;*
* *общение и взаимодействие со сверстниками на принци­пах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантнос­ти;*
* *обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;*
* *организация самостоятельной деятельности с учётом тре­бований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудо­вания, организации места занятий;*
* *планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;*
* *анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;*
* *видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях чело­века;*
* *оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;*
* *управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*
* *технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игро­вой и соревновательной деятельности.*

***Предметные результаты:***

* *планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;*
* *изложение фактов истории развития физической культу­ры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;*
* *представление физической культуры как средства укреп­ления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;*
* *измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основ­ных физических качеств;*
* *оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжела­тельное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;*

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

* *бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам про­ведения;*
* *организация и проведение занятий физической культу­рой с разной целевой направленностью, подбор для них фи­зических упражнений и выполнение их с заданной дозиров­кой нагрузки;*
* *характеристика физической нагрузки по показателю час­тоты пульса, регулирование её напряжённости во время заня­тий по развитию физических качеств;*
* *взаимодействие со сверстниками по правилам проведе­ния подвижных игр и соревнований;*
* *объяснение в доступной форме правил (техники) выпол­нения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, ис­правление их;*
* *подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;*
* *нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отли­чительных признаков и элементов;*
* *выполнение акробатических и гимнастических комбина­ций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;*
* *выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятель­ности;*
* *выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.*

***Структура программы***

*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 начального общего образования по учебному предмету***

**Знания о физической культуре**

* ***Физическая культура****.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под­бор одежды, обуви и инвентаря.

* ***Из истории физической культуры****.* История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Особенности фи­зической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями на­рода. Связь физической культуры с трудовой и военной дея­тельностью.
* ***Физические упражнения****.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических ка­честв. Физическая подготовка и её связь с развитием основ­ных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равнове­сия

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

* ***Самостоятельные занятия.*** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
* ***Самостоятельные наблюдения за физическим разви­тием и физической подготовленностью.*** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Из­мерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
* ***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

* ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комп­лексы физических упражнений для утренней зарядки, физ­культминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
* Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
* Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
* ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строе­вых команд.
* Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
* Акробатические комбинации. Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пе­реворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувы­рок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.
* Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
* Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.
* *Лёгкая атлетика.*Беговые упражнения: с высоким подни­манием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
* Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
* Броски: большого мяча (1, 2 кг) на дальность разными спо­собами.
* Метание: малого мяча в вертикальную цель и на даль­ность.
* *Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спус­ки; подъёмы; торможение.
* *Подвижные и спортивные игры.* На материале гимнас­тики с основами акробатики: игровые задания с использова­нием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
* На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и брос­ки; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
* На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвиже­нии на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
* На материале спортивных игр:
* *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале фут­бола.
* *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
* *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пе­редача мяча; подвижные игры на материале волейбола. На­родные подвижные игры разных народов.
* *Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».* Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

***В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования****:*

*• начнут понимать значение занятий физической культу­рой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, воен­ной практики;*

* *начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюде­нии режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;*
* *узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообраще­ния, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.*

*Обучающиеся:*

* *освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровитель­ных мероприятий в течение учебного дня, во время подвиж­ных игр в помещении и на открытом воздухе;*
* *научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спор­тивный инвентарь и оборудование;*
* *освоят правила поведения и безопасности во время за­нятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;*
* *научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических ка­честв; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;*
* *научатся выполнять комплексы специальных упражне­ний, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;*
* *приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого челове­ка: бегать и прыгать различными способами; метать и бро­сать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстри­ровать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;*
* *освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в фут­бол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревнова­тельной деятельности будут использовать навыки коллектив­ного общения и взаимодействия.*

***Внеурочная занятость учащихся.***

*Программа предусматривает проведение внеклассных (*кружки, секции*) занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей, тренеров. Занятия проводятся в учебном кабинете, спорт. зале, в музеях различного типа, библиотеках, на пришкольном участке, исследовательская деятельность включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований и т.д. Данный вид деятельности предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.*

***Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание курса***  ***Тематическое планирование*** | | ***Кол-во часов по классам*** | | | | ***Характеристика деятельности учащихся*** |
| *1 класс* | *2 класс* | *3 класс* | *4 класс* |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| ***Физическая культура*** | | | | | | |
| *Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.*  *Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения* | *Понятие о физической культуре.*  *Основные способы передвижения человека*  *Профилактика травматизма* | В процессе уроков | | | | *Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.*  *Выявлять различие в основных способах передвижения человека.*  *Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий* |
| ***Из истории физической культуры*** | | | | | | |
| *История развития физичес­кой культуры и первых сорев­нований.*  *Связь физической культуры с трудовой и военной дея­тельностью* | *Возникновение первых со­ревнований.*  *Зарождение Олимпийских игр.*  *Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, геогра­фическими особенностями, традициями и обычаями на­рода.*  *Зарождение физической культуры на территории Древ­ней Руси. Развитие физичес­кой культуры в России в XVII— XIX вв.* | В процессе уроков | | | | ***Пересказывать*** *тексты по истории физической культу­ры.*  ***Понимать*** *и* ***раскрывать***  *связь физической культуры с трудовой и военной деятель­ностью человека* |
| ***Физические упражнения*** | | | | | | |
| *Физические упражнения, их влияние на физическое раз­витие и развитие физических качеств.*  *Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гиб­кости и равновесия*  *Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.*  *Физическая нагрузка и её влияние на повышение часто­ты сердечных сокращений* | *Представление о физичес­ких упражнениях.*  *Представление о физичес­ких качествах Представление о физичес­ких упражнениях.*  *Представление о физичес­ких качествах Общее представление о фи­зическом развитии.*  *Общее представление о фи­зической подготовке.*  *Что такое физическая на­грузка.*  *Правила контроля за на­грузкой по частоте сердечных сокращений* | В процессе уроков | | | | *Различать упражнения по воздействию на развитие ос­новных физических качеств (сила, быстрота, выносли­вость).*  *Характеризовать показате­ли физического развития.*  *Характеризовать показате­ли физической подготовки.*  *Выявлять характер завис­имости частоты сердечных сокращений от особеннос­тей выполнения физических упражнений* |
| **Способы физической деятельности** | | | | | | |
| ***Самостоятельные занятия*** | | | | | | |
| *Составление режима дня.*  *Выполнение простейших за­каливающих процедур, оздо­ровительных занятий в режи­ме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплек­сов упражнений для форми­рования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физичес­ких качеств* | *Режим дня и его планиро­вание.*  *Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.*  *Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.*  *Осанка и комплексы упраж­нений по профилактике её нарушения.*  *Комплексы упражнений для развития физических качеств* | В процессе уроков  Домашнее задание | | | | *Составлять индивидуаль­ный режим дня. Отбирать и составлять*  *комплексы упражнений для утренней зарядки и физкульт­минуток.*  *Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливаю­щих процедур.*  *Составлять комплексы упражнений для формирова­ния правильной осанки.*  *Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости* |
| ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью*** | | | | | | |
| *Измерение длины и массы тела.*  *Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений* | *Измерение показателей физического развития.*  *Измерение частоты сердечных сокращений* | В процессе уроков  Домашнее задание | | | | *Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями* |
| ***Самостоятельные игры и развлечения*** | | | | | | |
| *Организация и проведение подвижных игр.* | *Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.*  *Народные подвижные игры* | В процессе уроков  Домашнее задание | | | | *Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.*  *Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательской деятельности* |
| **Физическое совершенствование** | | | | | | |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | | | | | | |
| *Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Гимнастика для глаз.* | *Оздоровительные формы занятий.*  *Развитие физических качеств* | В процессе уроков  Домашнее задание | | | | *Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.*  *Моделировать физические нагрузки для развития основных физическим качествам.* |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | | | | | | |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | | | | | |
| Организующие команды и приемы. *Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд*  Акробатические упражне­ния. *Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад гимнастичес­кий мост.*  Акробатические комбина­ции.  *Например:*   1. *мост из положения лёжа на спине, опуститься в исход­ное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;*   *2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев ку­вырок назад до упора на ко­ленях с опорой на руки, прыжком переход в упор при­сев, кувырок вперёд*  Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *ви­сы, перемахи.*  Гимнастическая комбина­ция. *Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд*  *ноги.*  Опорный прыжок: *с разбега через гимнастического козла.*  Гимнастические упражнения прикладного характера.  *Передвижение по гимнасти­ческой стенке. Преодоление полосы препятствий с элемен­тами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке* | *Движение и передвижение строем*  *Акробатика.*  *Снарядная гимнастика.*  *Прикладная гимнастика* | *4*  *8*  *3*  *2* | *5*  *8*  *3*  *2* | *5*  *8*  *3*  *2* | *5*  *8*  *3*  *2* | *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.*  *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 акробатичес ких упражнений и комбина*  *ций.*  *Описывать технику гим­настических упражнений на спортивных 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.*  *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.* |
| ***Легкая атлетика*** | | | | | | |
| Беговые упражнения: *с*  *высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорени­ем, с изменяющимся направ­лением движения, из разных исходных положений; челноч­ный бег; высокий старт с по­следующим ускорением.*  Прыжковые упражнения:  *на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.*  Броски: *большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.*  Метание:*малого мяча в вертикальную цель и на даль­ность* | *Беговая подготовка*  *Броски большого мяча.*  *Метание малого мяча* | *12*  *5*  *2*  *2* | *12*  *4*  *2*  *3* | *13*  *4*  *2*  *2* | *13*  *4*  *2*  *2* | *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.*  ***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* |
| ***Лыжные гонки*** | | | | | | |
| *Передвижение на лыжах разными способами*  *Повороты; спуски; подъё­мы; торможения* | *Лыжная подготовка*  *Технические действия на лыжах* | *12*  *9* | *12*  *9* | *12*  *9* | *12*  *9* | *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 подъёмов.*  *Осваивать технику поворо­тов, спусков и подъёмов.*  *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов* |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | | | | | | |
| На материале гимнастики с основами акробатики: *игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*  На материале легкой атлетики: *прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.*  На материале спортивных игр:  Футбол: *удар по неподвиж­ному и катящемуся мячу; ос­тановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материа­ле футбола.*  Баскетбол: *специальные пе­редвижения без мяча; веде­ние мяча; броски мяча в кор­зину; подвижные игры на ма­териале баскетбола.*  Волейбол: *подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные иг- ры на материале волейбола*  *Общеразвивающие уп­ражнения из базовых видов спорта* | Подвижные игры.  Спортивные игры.  Общефизическая подготовка. | *8*  *14*  *2*  *16*  *3*  *1* | *8*  *14*  *2*  *18*  *3*  *1* | *8*  *14*  *2*  *18*  *3*  *1* | *8*  *14*  *3*  *16*  *4*  *1* | *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.*  *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* |

***ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ***

*Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Нормативы* | | | | *2 класс* | | | | | | | *3 класс* | | | | | | *4 класс* | | | | | | |
| *"5"* | | | | *"4"* | | *"3"* | *"5"* | | | *"4"* | | *"3"* | *"5"* | | | *"4"* | | *"3"* | |
| *1* | | *Бег 30 м (сек.)* | | | *м* | | ***6,0*** | ***6,6*** | | ***7,1*** | ***5,7*** | | | ***6,2*** | | ***6,8*** | ***5,4*** | | | ***6,0*** | | ***6,6*** | |
| *д* | | ***6,3*** | ***6,9*** | | ***7,4*** | ***5,8*** | | | ***6,3*** | | ***7,0*** | ***5,5*** | | | ***6,2*** | | ***6,8*** | |
| *2* | | *Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)* | | | *м* | | *+* | *+* | | *+* | *+* | | | *+* | | *+* | *+* | | | *+* | | *+* | |
| *д* | | *+* | *+* | | *+* | *+* | | | *+* | | *+* | *+* | | | *+* | | *+* | |
| *3* | | *Челночный бег 3х10 м (сек.)* | | | *м* | |  |  | |  |  | | |  | |  | ***9,0*** | | | ***9,6*** | | ***10,5*** | |
| *д* | |  |  | |  |  | | |  | |  | ***9,5*** | | | ***10,2*** | | ***10,8*** | |
| *4* | | *Прыжок в длину с места (см)* | *м* | | ***150*** | | ***130*** | ***115*** | | | ***160*** | ***140*** | | ***125*** | | | ***165*** | ***155*** | | ***145*** | |
| *д* | | ***140*** | | ***125*** | ***110*** | | | ***150*** | ***130*** | | ***120*** | | | ***155*** | ***145*** | | ***135*** | |
|  | | *Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)* | *м* | | ***80*** | | ***75*** | ***70*** | | | ***85*** | ***80*** | | ***75*** | | | ***90*** | ***85*** | | ***80*** | |
| *д* | | ***70*** | | ***65*** | ***60*** | | | ***75*** | ***70*** | | ***65*** | | | ***80*** | ***75*** | | ***70*** | |
| *6* | | *Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)* | *м* | | ***70*** | | ***60*** | ***50*** | | | ***80*** | ***70*** | | ***60*** | | | ***90*** | ***80*** | | ***70*** | |
| *д* | | ***80*** | | ***70*** | ***60*** | | | ***90*** | ***80*** | | ***70*** | | | ***100*** | ***90*** | | ***80*** | |
| *7* | | *Отжимания (кол-во раз)* | *м* | | ***10*** | | ***8*** | ***6*** | | | ***13*** | ***10*** | | ***7*** | | | ***16*** | ***14*** | | ***12*** | |
| *д* | | ***8*** | | ***6*** | ***4*** | | | ***10*** | ***7*** | | ***5*** | | | ***14*** | ***11*** | | ***8*** | |
| *8* | | *Подтягивания (кол-во раз)* | *м* | | ***3*** | | ***2*** | ***1*** | | | ***4*** | ***3*** | | ***2*** | | | ***6*** | ***4*** | | ***3*** | |
| *9* | | *Метание т/м (м)* | *м* | | ***15*** | | ***12*** | ***10*** | | | ***18*** | ***15*** | | ***12*** | | | ***21*** | ***18*** | | ***15*** | |
| *д* | | ***12*** | | ***10*** | ***8*** | | | ***15*** | ***12*** | | ***10*** | | | ***18*** | ***15*** | | ***12*** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *10* | *Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)* | *д* | ***23*** | ***21*** | ***19*** | ***25*** | ***23*** | ***21*** | ***28*** | ***25*** | ***23*** |
| *м* | ***28*** | ***26*** | ***24*** | ***30*** | ***28*** | ***26*** | ***33*** | ***30*** | ***28*** |
| *11* | *Приседания (кол-во раз/мин)* | *м* | ***40*** | ***38*** | ***36*** | ***42*** | ***40*** | ***38*** | ***44*** | ***42*** | ***40*** |
| *д* | ***38*** | ***36*** | ***34*** | ***40*** | ***38*** | ***36*** | ***42*** | ***40*** | ***38*** |

*ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)*

***Планируемые результаты обучения.***

***В результате обучения обучающиеся*** *на ступени начально­го общего образования:*

*• научатся понимать значение занятий физической культу­рой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;*

* *научатся осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюде­нии режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;*
* *узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообраще­ния, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.*

*Обучающиеся:*

* *освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровитель­ных мероприятий в течение учебного дня, во время подвиж­ных игр в помещении и на открытом воздухе;*
* *научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спор­тивный инвентарь и оборудование;*
* *освоят правила поведения и безопасности во время за­нятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;*
* *научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических ка­честв; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;*
* *научатся выполнять комплексы специальных упражне­ний, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;*
* *приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого челове­ка: бегать и прыгать различными способами; метать и бро­сать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстри­ровать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;*
* *освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в фут­бол, баскетбол, гандбол и волейбол; в процессе игровой и соревнова­тельной деятельности будут использовать навыки коллектив­ного общения и взаимодействия.*

***КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ***

*Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффектив­ности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготов­ленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физи­ческими упражнениями.*

*При выполнении минимальных требований к подготовленно­сти учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подго­товленности. Оценка ставится за технику движений и теоретиче­ские знания.*

***По основам знаний.***

*Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся ис­пользовать знания применительно к конкретным случаям и практи­ческим занятиям физическими упражнениями.*

***Оценка «5»*** *выставляется за ответ, в котором учащийся демон­стрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.*

***Оценка «4»*** *ставится за ответ, в котором содержатся неболь­шие неточности и незначительные ошибки.*

***Оценку «3»*** *учащиеся получают за ответ, в котором отсутст­вует логическая последовательность, имеются пробелы в мате­риале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.*

С целью проверки знаний используются различные методы.

*Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выпол­нения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод по­сле значительных физических нагрузок.*

*Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.*

*Весьма эффективным методом проверки знаний является де­монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.*

***По технике владения двигательными действиями (умения­ми, навыками).***

***Оценка «5»*** *- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.*

***Оценка «4»*** *- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.*

***Оценка «3»*** *- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких оши­бок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.*

*Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.*

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

Д**– демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);**К**– полный комплект (для каждого ученика);**Ф**– комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);**П**– комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1** | **Основная литература для учителя** |  |
| **1.1** | Стандарт начального общего образования по физической культуре | **Д** |
| **1.2** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012. | **Д** |
| **1.3** | Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012. | **Ф** |
| **1.4** | Рабочая программа по физической культуре | **Д** |
| **2** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | **Д** |
| **2.3** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | **Д** |
| **2.4** | «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008. | **Д** |
| **2.5** | «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007 | **Д** |
| **3** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| **3.1** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **3.2** | М.В.Видякин **ФИЗКУЛЬТУРА внеклассные мероприятия в школе** |  |
| **4** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1 | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Канат для лазанья | П |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9 | Палка гимнастическая | К |
| 5.10 | Скакалка детская | К |
| 5.11 | Мат гимнастический | П |
| 5.12 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13 | Кегли | К |
| 5.14 | Обруч алюминиевый | Д |
| 5.15 | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16 | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18 | Лента финишная |  |
| 5.19 | Рулетка измерительная | К |
| 5.20 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.21 | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.22 | Аптечка | Д |

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименова-ние раздела программы** | | **Тема урока** | **Кол-во час-ов** | **Тип уро-ка** | **Элементы содержания** | **Результаты освоения учебного предмета** | | | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** | |
|  | | | | | | | **Предмет-ные** | **Мета**  **предметные** | **Личностные** |  | | **По плану** | **Факт.** |
| **1 чет.**  **(24ч)**  **1** | | **Легкая атлетика**  **13 час.** | ***Инструктаж по ТБ.***  ***Строевые упражнения.***  ***Ходьба.***  ***Спринтерский бег, прыжки.*** | 1 | Вводный | Техника безопасности на спортивной площадке. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения.  Разновидности ходьбы, бега. ОРУ типа зарядки. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки». | **Знать** как пробегать с высокого старта | **Уметь** пробегать с высокого старта | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |  |  |  |
| **2-3** | | ***Строевые упражнения.***  ***Ходьба.***  ***Спринтерский бег, прыжки.*** | 2 | Комбинирован-ный | Строевые упражнения.  Разновидности ходьбы, бега. ОРУ типа зарядки. Высокий старт. Бег с ускорением до 20 м. Прыжки в длину с места. Игра «Салки». Равномерный бег 2 мин. | **Знать** как пробегать ускорение до 20 м. с высокого старта | **Уметь** пробегать ускорение до 20 м. с высокого старта | **Показать** правильность про бегания ускорения до 20м. с высокого старта |  |  |  |  |
| **4-5** | | ***Строевые упражнения.***  ***Ходьба.***  ***Спринтерский бег, прыжки.*** | 2 | Учетный | Строевые упражнения.  Разновидности ходьбы, бега. Высокий старт. Бег 30 м. ОРУ типа зарядки. Прыжки по разметкам. Игра «Пятнашки». Равномерный бег 3 мин. | **Знать** как пробегать с высокого старта | **Уметь** пробегать с высокого старта | **Показать** правильность пробегания с высокого старта | Тестирование  Бег 30 метров |  |  |  |
| **6** | | ***Спринтерский бег, прыжки.***  ***Эстафетный бег.*** | 1 | Комбинированный | ОРУ в движении. Прыжки с поворотом на180.Прыжки в длину с разбега 3-4 шагов. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д). Встречная эстафета. Игра «Пятнашки» | **Знать** как подтягиваться на высокой перекладине (м), низкой (д) | **Уметь** подтягиваться на высокой перекладине (м), низкой (д) | **Показать** правильность подтягивания на высокой перекладине (м), низкой (д) |  |  |  |  |
| **7** | | ***Строевые упражнения.***  ***Ходьба.***  ***Спринтерский бег, прыжки.***  ***Эстафетный бег.*** | 1 | Комбинированный | Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с разбега 3-4 шагов. Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д) на результат. варианты игры в мини- футбол. Эстафеты с этапом 20 м. | **Знать** как выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов | **Уметь** выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов | **Показать** правильность выполнения прыжков с разбега с 3-5 шагов |  |  |  |  |
| **8-9** | | ***Спринтерский бег, прыжки.***  ***Эстафетный бег.*** | 2 | Комбинированный | Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д) на результат. варианты игры в мини- футбол. Эстафеты с этапом 20 м.,30 м. | **Знать** как выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов | **Уметь** выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов | **Показать** правильность выполнения прыжков с разбега с 3-5 шагов | Тестирование подтягивание |  |  |  |
| **10** | | ***Прыжки, метание.***  ***Эстафетный бег.*** | 1 | Комбинированный | Разновидности ходьбы. Равномерный бег до 5 мин. Прыжки через земляные возвышения. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность в цель. Круговая эстафета. Игра по упрощенным правилам «Русская лапта» | Знать как выполнять метание мяча в вертикаль-ную и горизонталь-ную цель | Уметь выполнять метание мяча в вертикаль-ную и горизонталь-ную цель | Показать правильность выполнения метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель |  |  |  |  |
| **11-12** | | ***Прыжки, метание.***  ***Бег на средние дистанции.*** | 2 | Комбинированный | Разновидности ходьбы. равномерный бег до 3 минут. Прыжки через земляные возвышения. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег 500 метров. Игра «Мы -физкультурники » | Знать как выполнять метание мяча в вертикаль-ную и горизонталь-ную цель | Уметь выполнять метание мяча в вертикаль-ную и горизонталь-ную цель | Показать правильность выполнения метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель | Тестирование  Бег 500 метров |  |  |  |
| **13** | | ***Метание.***  ***Бег на средние дистанции.*** | 1 | Учетный | История первых Олимпийских игр древности. Разновидности ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой. Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег. Игра «Метко в цель» |  |  |  | Тестирование метания мяча |  |  |  |
| **14-15** | | **Подвиж-ные и спортив-ные игры.**  **15 час.** | ***Преодоление препятствий.***  ***Подвижные игры на основе футбола.*** | 2 | Вводный | Правила и нормы поведения во время игры. Строевые упражнения. Повороты на месте. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам(м), | Знать как преодолевать малые препятствия | Уметь преодолевать малые препятствия | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно-сти, взаимопомощи |  |  |  |  |
| **16** | | ***Преодоление препятствий.***  ***Подвижные игры на основе футбола.*** | 1 |  | Значение утренней гимнастики. Строевые упражнения. . Чередование ходьбы и бега. ОРУ типа утренней зарядки. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам(м), | Знать как преодолевать препятствия | Уметь преодолевать препятствия | Показать правильность выполнения преодоления препятствий |  |  |  |  |
| **17** | | ***Эстафетный бег.***  ***Подвижные игры на основе баскетбола.*** | 1 |  | Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными условиями. Ходьба , бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в парах . Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров» | Знать как ловить и передавать мяч | Уметь ловить и передавать мяч | Показать правильность выполнения ловли и передачи мяч |  |  |  |  |
| **18-19** | | ***Подвижные игры на основе баскетбола.*** | 2 | Комбинирован-ный | Ходьба и бег с заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в движении. Бросок набивного мяча от груди. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. игра «Охотники и утки» | Знать как ловить и передавать мяч в движении | Уметь ловить и передавать мяч в движении | Показать правильность выполнения ловли и передачи мяч в движении |  |  |  |  |
| **20-21** | | ***Подвижные игры на основе баскетбола.*** | 2 | Комбинированный | Строевые упражнения. Перестроения из одной в две шеренги . Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. Игра «Кто дальше бросит», «Охотники и утки» | Знать как выполнять ведение мяча на месте | Уметь выполнять ведение мяча на месте | Показать правильность выполнения ведение мяча на месте |  |  |  |  |
| **22** | | ***Подвижные игры на основе баскетбола.*** | 1 |  | Строевые упражнения. Перестроения из одной в две шеренги . Ходьба и бег игровыми заданиями. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе. Наклон вперед на результат. Игра «Два мороза» | Знать как выполнять ведение мяча в ходьбе | Уметь выполнять ведение мяча в ходьбе | Показать правильность выполнения ведение мяча в ходьбе | Тестирова-ние наклон вперед |  |  |  |
| **23** | | ***Подвижные игры на основе баскетбола.*** | 1 | Учетный | Физические упражнения и их отличия от естественных движений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой. . Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Игра «Два мороза» | Знать как выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Показать правильность выполнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Тестирование  Сгибание и разгиба-ние рук в упоре лежа на полу |  |  |  |
| **24** | | ***Подвижные игры на основе баскетбола.*** | 1 | Комбинированный | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой. Броски мяча в щит. Игра «Попади в обруч», «Мини-баскетбол» | Знать как выполнять бросок мяча в щит | Уметь выполнять бросок мяча в щит | Показать правильность выполнения броска мяча в щит |  |  |  |  |
| **2 чет.**  **(21ч)**  **25-26** | | ***Подвижные игры на основе***  ***баскетбола.*** | 2 | Комбинированный | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ведение мяча в ходьбе. Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит. Поднимание туловища на результат. Игра мини-баскетбол. | Знать как выполнять ведение мяча по прямой в беге | Уметь выполнять ведение мяча в беге по прямой | Показать правильность выполнения ведения мяча в беге по прямой | Тестирова-ние  Поднима-ние туловища |  |  |  |
| **27-28** | | ***Подвижные игры на основе***  ***баскетбола.*** | 2 |  | Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ведение мяча в ходьбе по прямой. Ведение мяча в беге по прямой. Броски в кольцо. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Знать как выполнять ведение мяча по прямой в беге | Уметь выполнять ведение мяча в беге по прямой | Показать правильность выполнения ведения мяча в беге по прямой |  |  |  |  |
| **29** | | **Гимнасти-ка**  **17 час.** | ***Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики.***  ***Строевые упражнения.***  ***Акробатика. Подготовка к сдаче норм ГТО.*** | 1 | Вводный | Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет на первый второй. Танцевальные шаги. ОРУ типа утреней гимнастики. Перекаты. Кувырок вперед. Эстафеты со скакалкой, с большими гимнастическими мячами. Игра «Угадай, кто подходит» | Знать как выполнять кувырок вперед | Уметь выполнять кувырок вперед | Показать правильность выполнения кувырка вперед |  |  |  |  |
| **30** | | ***Акробатика.***  ***Лазания, перелезания.***  ***Строевые упражнения.*** | 1 | Комбинированный | Ходьба, бег, прыжки, лазанье – как жизненно важные способы передвижения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. ОРУ типа утреней гимнастики. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Посадка картофеля», «Лиса в курятнике» | Знать как выполнять стойку на лопатках согнув ноги | Уметь выполнять стойку на лопатках согнув ноги | Показать правильность выполнения стойки на лопатках согнув ноги |  |  |  |  |
| **31-32** | | ***Строевые упражнения.***  ***Акробатика.*** | 2 |  | Режим дня. Личная гигиена. Дневник самонаблюдения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев . Игра «Посадка картофеля», «Угадай, кто подходил» | Знать как выполнять стойку на лопатках согнув ноги | Уметь выполнять стойку на лопатках согнув ноги | Показать правильность выполнения стойки на лопатках согнув ноги |  |  |  |  |
| **33-34** | | ***Строевые упражнения.***  ***Акробатика.*** | 2 | Комбинированный | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Бег, ходьба с игровыми заданиями. ОРУ со скакалками. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики. | Знать как выполнять кувырок в сторону | Уметь выполнять кувырок в сторону | Показать правильность выполнения кувырка в сторону |  |  |  |  |
| **35** | | ***Строевые упражнения.***  ***Акробатика.***  ***Висы и упоры.***  ***Лазания.*** | 1 | Учетный | Влияние физических упражнений на осанку. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. ОРУ со скакалками. Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Поднимание туловища. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Ходьба по гимнастической лестнице. Эстафеты с преодолением препятствий. | Знать как выполнять акробатические соединения из разученных элементов | Уметь выполнять акробатические соединения из разученных элементов | Показать правильность выполнения акробатических соединений из разученных элементов | Зачет  Акробатические упражне-ния |  |  |  |
| **36-37** | | ***Акробатика.***  ***Висы и упоры.***  ***Лазания, перелезания. Подготовка к сдаче норм ГТО.*** | 2 | Комбинированный | Название гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. ОРУ с обручами. Акробатические соединения из разученных элементов. Наклон вперед. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе .Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Игра «Посадка картофеля», «Угадай, кто подходил» | Знать как выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе | Уметь выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе | Показать правильность выполнения лазанья по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе |  |  |  |  |
| **38** | | ***Строевые упражнения.***  ***Висы и упоры.***  ***Лазания, перелезания.*** | 1 | Комбинированный | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с игровыми заданиями. Ору с обручами. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Игра «Выталкивание из круга», «Угадай, чей голосок» | Знать как выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе | Уметь выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе | Показать правильность выполнения лазанья по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе |  |  |  |  |
| **39** | | ***Строевые упражнения.***  ***Висы и упоры.***  ***Лазания, перелезания.*** | 1 | Учетный | Терминология разучиваемых упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с игровыми заданиями. Ору с обручами. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе , лежа согнувшись. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Угадай чей голосок». | Знать как выполнять лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.  Подтягивание в висе лежа согнувшись | Уметь выполнять лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе лежа согнувшись | Показать правильность выполнения лазанья по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.  Подтягивание в висе лежа согнувшись | Зачет  Лазанья по наклонной гимнасти-ческой скамейке |  |  |  |
| **40** | | ***Строевые упражнения.***  ***Висы и упоры.***  ***Лазания, перелезания.*** | 1 | Комбинированный | Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с мячами. Лазанье по канату. Прыжки со скакалками. Подтягивание в висе лежа согнувшись. Перелезание через коня. Игра «Перекати быстрее мяч» | Знать как выполнять лазанье по канату. Перелезание через коня | Уметь выполнять лазанье по канату. Перелезание через коня | Показать правильность выполнения лазанья по  канату. Перелезания через коня | Зачет  Подтягивание в висе лежа |  |  |  |
| **41** | | ***Строевые упражнения.***  ***Лазания, перелезания.*** | 1 | Комбинированный | Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с мячами. Лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Перелезание через коня. Игра «Перекати быстрее мяч» | Знать как выполнять лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами | Уметь выполнять лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами | Показать правильность выполнения лазанья по  канату. Стойку на двух и одной ноге с закрытыми глазами |  |  |  |  |
| **42** | | ***Строевые упражнения.***  ***Лазания, перелезания.***  ***Упражнения на равновесие.*** | 1 | Комбинированный | Способы самоконтроля. Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с мячами. Лазанье по канату. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи. Игровые задания на гимнастическом бревне | Знать как выполнять лазанье по канату. | Уметь выполнять лазанье по канату. | Показать правильность выполнения лазанья по  канату. |  |  |  |  |
| **43** | | ***Строевые упражнения.***  ***Лазания, перелезания.***  ***Упражнения на равновесие .*** | 1 | Комбинированный | Строевые упражнения. Команда «на два (четыре) шага разомкнись!» Ходьба, бег с заданиями. ОРУ координационной сложности. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи и их переноска. Лазанье по канату. Игра «Бой петухов» | Знать как выполнять ходьбу по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи | Уметь выполнять ходьбу по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи | Показать правильность выполнения  ходьбы по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи | Зачет  Лазанье по канату |  |  |  |
| **44** | | ***Строевые упражнения.***  ***Гимнастические упражнения прикладного характера.*** | 1 | Учетный | Строевые упражнения. Команда «на два (четыре) шага разомкнись!» Ходьба, бег с заданиями. ОРУ координационной сложности. Ходьба по бревну. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия. Игра «Класс» | Знать как выполнять повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Уметь выполнять повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Показать правильность выполнения поворотов кругом стоя и при ходьбе на носках. | Зачет Ходьба по рейке гимнастической скамейке |  |  |  |
| **45** | | ***Строевые упражнения.***  ***Гимнастические упражнения прикладного характера.*** | 1 |  | Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры .Команда «на два (четыре) шага разомкнись!» Ходьба, бег с заданиями. ОРУ координационной сложности. Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств быстроты, силы, гибкости. Игра «Класс» | Знать как выполнять повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Уметь выполнять повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Показать правильность выполнения поворотов кругом стоя и при ходьбе на носках. | Зачет Ходьба по рейке гимнастической скамейке |  |  |  |
| **3 чет.**  **(30ч)**  **46** | | **Лыжная подготовка**  **21 час.** | ***Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.***  ***Строевые упражнения.*** | 1 | Вводный | Техника безопасности на уроках лыжной  Подготовки. Строевые упражнения. Повороты на месте. | Знать как выполнять повороты на месте | Уметь выполнять повороты на месте. | Показать правильность выполнения поворотов на месте. |  |  |  |  |
| **47-48** | | ***Ступающий шаг без палок.***  ***Повороты на месте. Подготовка к сдаче норм ГТО.*** | 2 | Комбинированный | Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. | Знать как выполнять  ступающий шаг без палок. | Уметь выполнять ступающий шаг без палок. | Показать правильность выполнения ступающего шага без палок. |  |  |  |  |
| **49** | | ***Ступающий шаг с палками.***  ***Повороты на месте.*** | 1 | Комбинированный | Понятие обморожение. Первая помощь при обморожениях. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг с палками. Игра «Попади в ворота» | Знать как выполнять  ступающий шаг без палок. | Уметь выполнять ступающий шаг без палок. | Показать правильность выполнения ступающего шага без палок. |  |  |  |  |
| **50** | | ***Скользящий шаг без палок.***  ***Повороты на месте.*** | 1 | Комбинированный | Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Игра «Попади в ворота» | Знать как выполнять  скользящий шаг без палок. | Уметь выполнять скользящий шаг без палок. | Показать правильность выполнения скользящего шага без палок. |  |  |  |  |
| **51-52** | | ***Скользящий шаг с палками.***  ***Подъемы.***  ***Повороты.*** | 2 | Комбинирован-ный | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Подбор лыжного инвентаря. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой Игра «Попади в ворота» | Знать как выполнять  скользящий шаг с палками. | Уметь выполнять скользящий шаг с палками. | Показать правильность выполнения скользящего шага с палками. |  |  |  |  |
| **53** | | ***Скользящий шаг с палками.***  ***Подъемы.***  ***Повороты.*** | 1 | Комбиниро-ванный | Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой Игра «Салки», «Кто быстрее взойдет на гору». | Знать как выполнять  подъем лесенкой | Уметь выполнять подъем лесенкой | Показать правильность выполнения подъема лесенкой |  |  |  |  |
| **54-55** | | ***Повороты.***  ***Подъемы.***  ***Скользящий шаг.*** | 2 | Учетный | Скользящий шаг с палками. Повороты на месте.  Подъем лесенкой. «Кто быстрее взойдет на гору». | Знать как выполнять  подъем лесенкой | Уметь выполнять подъем лесенкой | Показать правильность выполнения подъема лесенкой | Зачет  Подъем лесенкой |  |  |  |
| **56-57** | | ***Спуски и подъёмы.***  ***Скользящий шаг.*** | 2 | Комбинированный | Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. «Кто быстрее взойдет на гору». | Знать как выполнять попеременно двухшажный ход без палок | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход без палок | Показать правильность выполнения попеременно двухшажньго хода без палок |  |  |  |  |
| **58** | | ***Спуски, подъёмы, повороты.***  ***Ступающий и скользящий шаг. Подготовка к сдаче норм ГТО.*** | 1 | Комбинированный | Повороты на месте переступанием. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. «Кто быстрее взойдет на гору». | Знать как выполнять попеременно двухшажный ход с палками  Спуск с небольшого склона | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход с палками.Спуск с небольшого склона | Показать кправильность выполнения попеременно двухшажного хода с палками  Спуска с небольшого склона |  |  |  |  |
| **59-60** | | ***Попеременно двухшажный ход с палками.***  ***Спуски, подъёмы, повороты.*** | 2 | Комбинированный | Повороты на месте.. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой Спуск с небольшого склона. Эстафеты на лыжах с палками и без палок. | Знать как выполнять попеременно двухшажный ход с палками  Спуск с небольшого склона | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход с палками.Спуск с небольшого склона | Показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода с палками  Спуска с небольшого склона |  |  |  |  |
| **61-62** | | ***Попеременно двухшажный ход.***  ***Спуски, подъёмы, повороты.*** | 2 | Комбинированный | Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой Спуск с небольшого склона. Игра «Кто быстрее взойдет в гору» | Знать как выполнять попеременно двухшажный ход с палками  Спуск с небольшого склона | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход с палками.Спуск с небольшого склона | Показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода с палками  Спуска с небольшого склона |  |  |  |  |
| **63** | | ***Попеременно двухшажный ход.***  ***Спуски, подъёмы, повороты.*** | 1 |  | Построение с лыжами. Попеременно двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Дистанция 1км . | Знать как выполнять попеременно двухшажный ход с палками | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход с палками. | Показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода с палками |  |  |  |  |
| **64** | | ***Попеременно двухшажный ход.***  ***Спуски, подъёмы, повороты.*** | 1 | Комбинированный | Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. | Знать как выполнять  повороты переступанием | Уметь выполнять повороты переступанием | Показать правильность поворотов переступанием |  |  |  |  |
| **65** | | ***Ступающий, скользящий шаг.***  ***Попеременно двухшажный ход.***  ***Спуски.***  ***Подъёмы.***  ***Повороты.*** | 1 | Комбинированный | Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. | Знать как выполнять прохождение дистанции 1 км | Уметь выполнять прохождение дистанции 1 км | Показать правильность прохождения дистанции 1 км |  |  |  |  |
| **66** | | ***Ступающий, скользящий шаг.***  ***Попеременно двухшажный ход.***  ***Спуски.***  ***Подъёмы.***  ***Повороты.*** | 1 | Учетный | Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км на результат. Эстафета на лыжах. | Знать как выполнять прохождение дистанции 1 км на результат | Уметь выполнять прохождение дистанции 1 км на результат | Показать правильность выполнения прохождения дистанции 1 км на результат | Зачет  Дистанция 1 км. на результат. |  |  |  |
| **67** | | **Подвижные и спортивные игры.**  **9 час.** | ***Подвижные игры на основе***  ***волейбола.*** | 1 | Вводный | Приемы закаливания. Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра пионербол (ознакомление) . | Знать как выполнять ловлю и передачу мяча в движении | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении | Показать правильность выполнения ловли и передачи мяча в движении |  |  |  |  |
| **68** | | ***Подвижные игры на основе***  ***волейбола.*** | 1 | Комбинированный | Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами. | Знать как выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллель-ным смещением игроков | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллель-ным смещением игроков | Показать правильность выполнения ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков |  |  |  |  |
| **69** | | ***Подвижные игры на основе***  ***волейбола.*** | 1 |  | Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра пионербол. | Знать как выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллель-ным смещением игроков | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллель-ным смещением игроков | Показать правильность выполнения ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков |  |  |  |  |
| **70-71** | | ***Строевые упражнения.***  ***Гимнастические упражнения прикладного характера.*** | 2 |  | Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в парах. Преодоление полосы препятствий. Игра « прокати быстрее мяч». | Знать как преодолевать полосу препятствий | Уметь преодолевать полосу препятствий | Показать правильное преодоление полосы препятствий |  |  |  |  |
| **72** | | ***Подвижные игры на основе***  ***баскетбола.*** | 1 | Вводный | Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах.  Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча в движении шагом, в беге по прямой. Игра «Мини-баскетбол». | Знать правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков | Уметь применять правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков | Показать правильное бросание набивного мчяча |  |  |  |  |
| **73** | | ***Подвижные игры на основе***  ***баскетбола.*** | 1 | Комбинированный | Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Челночный бег 3х10 м.  Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой правой, левой рукой. Игра «Мини-баскетбол» | Знать как правильно вести мяч по прямой | Уметь применять  Ведение мяча по прямой | Показать правильное ведение мяча по прямой |  |  |  |  |
| **74** | | ***Подвижные игры на основе***  ***баскетбола.*** | 1 |  | Организация двигательного режима в течении дня. Ходьба с заданиями для рук, ног. Равномерный бег 4 мин. ОРУ со скакалкой. Наклон вперед. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Игра «Мини-баскетбол». | Знать как выполнять наклон вперед | Уметь выполнять наклон | Показать правильное выполнение наклона вперед | Тестирование  Наклон вперед |  |  |  |
| **75** | | ***Подвижные игры на основе***  ***баскетбола.*** | 1 | Комбинированный | Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Броски мяча в щит, кольцо. Поднимание туловища. | Знать как выполнять  поднимание туловища на результат | Уметь выполнять поднимание туловища на результат | Показать правильное выполнение поднимания туловища на результат | Тестиро-вание  Поднима-ние туловища |  |  |  |
| **4 чет.**  **(24ч)**  **76-77** | | **Легкая атлетика.**  **8 час.** | ***Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.***  ***Ходьба.***  ***Спринтерский бег.***  ***Прыжки.***  ***Подготовка к сдаче норм ГТО*** | 2 | Вводный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде», «Удочка», «Передал –садись». | Знать как выполнять прыжки в длину с места на результат | Уметь выполнять прыжки в длину с места на результат | Показать правильное выполнение прыжков в длину с места на результат | Тестирование  Прыжки в длину с места |  |  |  |
| **78-79** | | ***Ходьба.***  ***Спринтерский бег.***  ***Эстафетный бег.***  ***Прыжки. Подготовка к сдаче норм ГТО.*** | 2 | Учетный | Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4мин. ОРУ в кругу. Челночный бег 3х10м. Прыжки с поворотом на 180. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Линейная эстафета с этапом 30м. с передачей эстафетной палочки.  Подвижные игры «Прыгающие воробушки»,  «Ловишки с ленточками». | Знать как выполнять прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега; технику выполнения челночного бега. | Уметь выполнять прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега; уметь выполнять технику челночного бега. | Показать правильное выполнение прыжков  в высоту с 4-5 шагов разбега.  Показать правильное выполнение пробегания челночного бега | Зачет  Прыжки в высоту с разбега |  |  |  |
| **80-81** | | ***Спринтерский бег.***  ***Эстафетный бег.***  ***Метание малого мяча.***  ***Прыжки. Подготовка к сдаче норм ГТО.*** | 2 | Учетный | Техника безопасности при метаниях мяча. Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30м на результат. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.  Прыжки в длину с разбега.  Круговая эстафета с предметами, с этапом 30м. Игра «Русская лапта»  Игра «Охотники и утки». Игра «боулинг». | Знать как выполнять бег 30 м. с высокого старта. Знать как выполнять метание мяча в вертикаль-ную и горизонталь-ную цель. | Уметь выполнять бег 30м с высокого старта.  Уметь выполнять метание мяча в вертикаль-ную и горизонталь-ную цель. | Показать правильное выполнение бега 30м с высокого старта. Показать правильное выполнение метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | Зачет  Бег с высокого старта 30м. |  |  |  |
| **82-83** | | ***Ходьба, бег.***  ***Метание.***  ***Прыжки. Подготовка к сдаче норм ГТО.*** | 2 | Учетный | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание малого мяча на дальность.Прыжки в длину с разбега.Шестиминутный бег.  Игра «Русская лапта», «Метко в цель», «Гонка мячей». | Знать как выполнять метание мяча на дальность. | Уметь выполнять метание мяча на дальность. | Показать правильное выполнение метания мяча на дальность. | Зачет  Метание малого мяча на дальность |  |  |  |
| **84-85** | | **Подвиж-ные и спортив-ные игры.**  **16 час.** | ***Подвижные игры.*** | 2 | Комбинированный | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. Подвижные игры «Космонавты», «Метко в цель», «Салки».  Эстафеты с предметами, с этапом 30м. | **Знать** как выполнять передачу эстафетной палочки. | **Уметь** выполнять передачу эстафетной палочки. | **Показать** правильное выполнение передачи эстафетной палочки. |  |  |  |  |
| **86-87** | | ***Подвижные игры.*** | 2 | Комбинированный | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. Подвижные игры «Удочка», «Гонка мячей», «День и ночь», «Точный расчёт», «Школа мяча». | **Знать** названия под- вижных игр, их правила. | **Уметь** выполнять, действовать по правилам игры, уметь объяснять правила игры другим. | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, взаимовыручки. |  |  |  |  |
| **88-89** | | ***Подвижные игры.*** | 2 | Комбинированный | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. Игры «Ловишка с ленточками», «Лиса в курятнике», «Часовые и разведчики», «Метко в цель». |  |  |  |  |  |  |  |
| **90-91** | | ***Подвижные игры.*** | 2 | Комбинированный | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Подвижные игры «Вызов номеров», «Смена сторон», «Удочка прыжковая», «Школа мяча». Встречные эстафеты с этапом 20м. | **Знать** как выполнять передачу эстафетной палочки | **Уметь** выполнять передачу эстафетной палочки | **Показать** правильное выполнение передачи эстафетной палочки |  |  |  |  |
| **92-93** | | ***Подвижные игры.*** | 2 | Комбиниро-ванный | Ходьба с игровыми заданиями. Ору в движении. Подвижные игры «Послушный мяч», «Гонка мячей», «Берег-море», « эстафеты зверей». Игра мини-футбол. | **Знать** как играть в мини-футбол | **Уметь** игра в мини-футбол | **Показать** знание игры в мини-футбол |  |  |  |  |
| **94-95** | | ***Подвижные игры.*** | 2 | Комбинированный | Ходьба с игровыми заданиями. Ору в движении. Русские народные подвижные игры «Горелки», «Лапта».  Игра «Боулинг», « Мяч в корзину». Игра мини-футбол. | **Знать** названияподвижных игр, их правила. | **Уметь** выполнять, действовать по правилам игры, уметь объяснять правила игры другим. | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, взаимовыручки. |  |  |  |  |
| **96-97** | | ***Подвижные игры.*** | 2 | Комбинированный | Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Русские народные подвижные игры «Горелки», «Лапта».  Подвижные игры «Пятнашки», «воробьи-вороны», «Невод», «Третий лишний». Игра мини-футбол. | **Знать** как играть в мини-футбол | **Уметь** игра в мини-футбол | **Показать** знание игры в мини-футбол |  |  |  |  |
| **98-99** | | ***Подвижные игры.*** | ***2*** | Комбинированный | Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Подвижные игры: «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Гонка мячей», «День и ночь», «Метко в цель», «Удочка», «Передал-садись». Игра «Боулинг», «Ловишка с ленточками».  Русские народные подвижные игры «Горелки», «Лапта».  Игра мини футбол. | **Знать** названияподвижных игр, их правила. | **Уметь** выполнять, действовать по правилам игры, уметь объяснять правила игры другим. | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, взаимовыручки. |  |  |  |  |

**Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата урока по плану | Дата проведения по факту | Содержание корректировки  (тема урока) | Обоснование проведения корректировки | Реквизиты документа (дата и  № приказа) | Подпись заместителя директора по УВР |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наимено-вание раздела програм-мы** | | **Тема урока** | **Кол-во час-ов** | **Тип уро-ка** | **Элементы содержания** | **Результаты освоения учебного предмета** | | | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** | |
|  | | | | | | | **Предметные** | **Мета**  **предметные** | **Личностные** |  | | **По плану** | **Факт.** |
| **1 чет.**  **(24ч)**  **1** | | **Легкая атлетика**  **13 час.** | ***Инструктаж по ТБ.***  ***Строевые упражнения.***  ***Ходьба.***  ***Спринтерс-кий бег, прыжки.Подготовка к сдаче норм ГТО.*** | 1 | Вводный | Техника безопасности на спортивной площадке. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения повторение 1 класс.  Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки» | **Знать** как пробегать с высокого старта | **Уметь** пробегать с высокого старта | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | текущий | Правила ТБ |  |  |
| **2-3** | | ***Строевые упражнения.***  ***Ходьба.***  ***Спринтерс-кий бег, прыжки.*** | 2 | Комбинированный | Строевые упражнения повторение 1 класс.  Разновидности ходьбы , бега. ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением до 20 м. Прыжки в длину с места. Игра «Салки». Равномерный бег 2 мин. | **Знать** как пробегать ускорение до 20 м. с высокого старта | **Уметь** пробегать ускорение до 20 м. с высокого старта | **Показать** правильность про бегания ускорения до 20м. с высокого старта | текущий | Прыжки в длину с места |  |  |
| **4-5** | | ***Строевые упражнения.***  ***Ходьба.***  ***Спринтерс-кий бег, прыжки.*** | 2 | Учетный | Строевые упражнения повторение 1 класс.  Разновидности ходьбы , бега. Высокий старт. Бег 30 м.ОРУ в движении. Прыжки по разметкам. Игра «Пятнашки». Равномерный бег 3 мин. | **Знать** как пробегать с высокого старта | **Уметь** пробегать с высокого старта | **Показать** правильность про бегания с высокого старта | Тестирование  Бег 30 метров | Комплекс №1 |  |  |
| **6** | | ***Спринтерс-кий бег, прыжки.***  ***Эстафет-ный бег.*** | 1 | Комбинированный | ОРУ в движении. Прыжки с поворотом на180.Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д). Встречная эстафета. Игра «Пятнашки» | **Знать** как подтягиваться на высокой перекладине (м), низкой (д) | **Уметь** подтягиваться на высокой перекладине (м), низкой (д) | **Показать** правильность подтягивания на высокой перекладине (м), низкой (д) | текущий | Комплекс №1 |  |  |
| **7** | | ***Строевые упражнения.***  ***Ходьба.***  ***Спринтерс-кий бег, прыжки.***  ***Эстафет-ный бег.*** | 1 | Комбинированный | Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д) на результат. варианты игры в мини- футбол.  Эстафеты с этапом 20 м. | **Знать** как выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов | **Уметь** выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов | **Показать** правильность выполнения прыжков с разбега с 3-5 шагов | текущий | Прыжки по разметкам |  |  |
| **8-9** | | ***Спринтерс-кий бег, прыжки.***  ***Эстафет-ный бег.Подготовка к сдаче норм ГТО.*** | 2 | Комбинированный | Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д) на результат. варианты игры в мини- футбол.  Эстафеты с этапом 20 м.,30 м. | **Знать** как выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов | **Уметь** выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов | **Показать** правильность выполнения прыжков с разбега с 3-5 шагов | Тестирование подтягивание | Комплекс №1 |  |  |
| **10** | | ***Прыжки, метание.***  ***Эстафет-ный бег.*** | 1 | Комбинированный | Разновидности ходьбы. Равномерный бег до 5 мин. Прыжки через земляные возвышения. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность в цель. Круговая эстафета. Игра по упрощенным правилам «Русская лапта» | Знать как выполнять метание мяча в вертикальную и горизонталь-ную цель | Уметь выполнять метание мяча в вертикаль-ную и горизонталь-ную цель | Показать правильность выполнения метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель | текущий | Комплекс №1 |  |  |
| **11-12** | | ***Прыжки, метание.***  ***Бег на средние дистанции.*** | 2 | Комбинированный | Разновидности ходьбы. равномерный бег до 3 минут. Прыжки через земляные возвышения. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег 1000 метров. Игра «Мы -физкультурники » | Знать как выполнять метание мяча в вертикальную и горизонталь-ную цель | Уметь выполнять метание мяча в вертикаль-ную и горизонталь-ную цель | Показать правильность выполнения метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель | Тестирование  Бег 1000 метров | Комплекс №1 |  |  |
| **13** | | ***Метание.***  ***Бег на средние дистанции.*** | 1 | Учетный | История первых Олимпийских игр древности. Разновидности ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой. Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег. Игра «Метко в цель» | Знать как выполнять метание мяча в вертикальную цель | Уметь выполнять метание мяча в вертикаль-ную цель | Показать правильность выполнения метания мяча в вертикальную цель | Тестирование метания мяча | Комплекс №1 |  |  |
| **14-15** | | **Подвижные и спортивные игры.**  **14 час.** | ***Преодоление препятст-вий.***  ***Подвижные игры на основе футбола.*** | 2 | Вводный | Правила и нормы поведения во время игры Строевые упражнения. Повороты на месте. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам | Знать как преодолевать малые препятствия | Уметь преодолевать малые препятствия | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи | текущий | Комплекс №1 |  |  |
| **16** | | ***Преодоление препятст-вий.***  ***Подвижные игры на основе футбола.*** | 1 |  | Значение утренней гимнастики. Строевые упражнения. . Чередование ходьбы и бега. ОРУ типа утренней зарядки. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам | Знать как преодолевать препятствия | Уметь преодолевать препятствия | Показать правильность выполнения преодоления препятствий | текущий | Основные правила игры |  |  |
| **17** | | ***Эстафетный бег.***  ***Подвижные игры на основе баскетбола.*** | 1 |  | Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными условиями. Ходьба , бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в парах . Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров» | Знать как ловить и передавать мяч | Уметь ловить и передавать мяч | Показать правильность выполнения ловли и передачи мяч | текущий | Комплекс №1 |  |  |
| **18-19** | | ***Подвижные игры на основе баскетбола.*** | 2 | Комбиниро-ванный | Ходьба и бег с заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в движении. Бросок набивного мяча от груди. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. игра «Охотники и утки» | Знать как ловить и передавать мяч в движении | Уметь ловить и передавать мяч в движении | Показать правильность выполнения ловли и передачи мяч в движении | текущий | Комплекс №1 |  |  |
| **20-21** | | ***Подвижные игры на основе баскетбола.*** | 2 | Комбиниро-ванный | Строевые упражнения. Перестроения из одной в две шеренги . Ходьба и бег игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. Игра «Кто дальше бросит», «Охотники и утки» | Знать как выполнять ведение мяча на месте | Уметь выполнять ведение мяча на месте | Показать правильность выполнения ведение мяча на месте | текущий | Комплекс №1 |  |  |
| **22** | | ***Подвижные игры на основе баскетбола.*** | 1 | Комбиниро  -ванный | Строевые упражнения. Перестроения из одной в две шеренги . Ходьба и бег игровыми заданиями. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе. Наклон вперед на результат. Игра «Два мороза» | Знать как выполнять ведение мяча в ходьбе | Уметь выполнять ведение мяча в ходьбе | Показать правильность выполнения ведение мяча в ходьбе | Тестирование наклон вперед | Правила игры |  |  |
| **23** | | ***Подвижные игры на основе баскетбола.*** | 1 | Учетный | Физические упражнения и их отличия от естественных движений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Игра «Два мороза» | Знать как выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Показать правильность выполнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Тестирование  Сгибание и разгиба-ние рук в упоре лежа на полу | Правила ведения |  |  |
| **24** | | ***Подвижные игры на основе баскетбола.*** | 1 | Комбинированный | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой. Броски мяча в щит. Игра «Попади в обруч», «Мини-баскетбол» | Знать как выполнять бросок мяча в щит | Уметь выполнять бросок мяча в щит | Показать правильность выполнения броска мяча в щит | текущий | Правила ведения |  |  |
| **2 чет.**  **(21ч)**  **25-26** | | ***Подвижные игры на основе***  ***баскетбола.*** | 2 | Комбинированный | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ведение мяча в ходьбе. Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит. Поднимание туловища на результат. Игра мини-баскетбол. | Знать как выполнять ведение мяча по прямой в беге | Уметь выполнять ведение мяча в беге по прямой | Показать правильность выполнения ведения мяча в беге по прямой | Тестирование  Поднимание туловища | Правила ведения |  |  |
| **27** | | ***Подвижные игры на основе***  ***баскетбола.*** | 1 |  | Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ведение мяча в ходьбе по прямой. Ведение мяча в беге по прямой. Броски в кольцо. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Знать как выполнять ведение мяча по прямой в беге | Уметь выполнять ведение мяча в беге по прямой | Показать правильность выполнения ведения мяча в беге по прямой | текущий | Правила ведения |  |  |
| **28** | | **Гимнастика**  **18 час.** | ***Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики.***  ***Строевые упражнения.***  ***Акробатика.*** | 1 | Вводный | Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет на первый второй. Танцевальные шаги. ОРУ типа утреней гимнастики. Перекаты. Кувырок вперед. Эстафеты со скакалкой, с большими гимнастическими мячами. Игра «Угадай ,кто подходит» | Знать как выполнять кувырок вперед | Уметь выполнять кувырок вперед | Показать правильность выполнения кувырка вперед | текущий | Правила ТБ |  |  |
| **29** | | ***Акробатика.***  ***Лазания, перелезания.***  ***Строевые упражнения.Подготовка к сдаче норм ГТО.*** | 1 | Комбинированный | Ходьба, бег, прыжки, лазанье – как жизненно важные способы передвижения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. ОРУ типа утреней гимнастики. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Посадка картофеля», «Лиса в курятнике» | Знать как выполнять стойку на лопатках согнув ноги | Уметь выполнять стойку на лопатках согнув ноги | Показать правильность выполнения стойки на лопатках согнув ноги | текущий | Повороты на месте. |  |  |
| **30-31** | | ***Строевые упражнения.***  ***Акробатика.*** | 2 |  | Режим дня. Личная гигиена. Дневник самонаблюдения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игра «Посадка картофеля», «Угадай, кто подходил» | Знать как выполнять стойку на лопатках согнув ноги | Уметь выполнять стойку на лопатках согнув ноги | Показать правильность выполнения стойки на лопатках согнув ноги | текущий | Шаг польки |  |  |
| **32-33** | | ***Строевые упражнения.***  ***Акробатика.Подготовка к сдаче норм ГТО.*** | 2 | Комбинированный | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Бег, ходьба с игровыми заданиями. ОРУ со скакалками. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики. | Знать как выполнять кувырок в сторону | Уметь выполнять кувырок в сторону | Показать правильность выполнения кувырка в сторону | текущий | Повороты на месте. |  |  |
| **34** | | ***Строевые упражнения.***  ***Акробатика.***  ***Висы и упоры.***  ***Лазания.*** | 1 | Учетный | Влияние физических упражнений на осанку. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. ОРУ со скакалками. Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Поднимание туловища. .Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Ходьба по гимнастической лестнице. Эстафеты с преодолением препятствий. | Знать как выполнять акробатичес-кие соединения из разученных элементов | Уметь выполнять акробатичес-кие соединения из разученных элементов | Показать правильность выполнения акробатических соединений из разученных элементов | Зачет  Акробатические упражнения | Комплекс №2 |  |  |
| **35-36** | | ***Акробатика.***  ***Висы и упоры.***  ***Лазания, перелезания.*** | 2 | Комбинированный | Название гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. Ору с обручами. Акробатические соединения из разученных элементов. Наклон вперед. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе .Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Игра «Посадка картофеля», «Угадай, кто подходил» | Знать как выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе | Уметь выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе | Показать правильность выполнения лазанья по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе | текущий | Комплекс №2 |  |  |
| **37** | | ***Строевые упражнения.***  ***Висы и упоры.***  ***Лазания, перелезания.*** | 1 | Комбинированный | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с игровыми заданиями. Ору с обручами.. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Игра «Выталкивание из круга», «Угадай, чей голосок» | Знать как выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе | Уметь выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе | Показать правильность выполнения лазанья по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе | текущий | Комплекс №2 |  |  |
| **38-39** | | ***Строевые упражнения.***  ***Висы и упоры.***  ***Лазания, перелезания.*** | 2 | Учетный | Терминология разучиваемых упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с игровыми заданиями. Ору с обручами.. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе лежа согнувшись. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра Угадай чей голосок. | Знать как выполнять лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.  Подтягивание в висе лежа согнувшись | Уметь выполнять лазанье по гимнастической стенке с одновремен-ным перехватом рук и перестанов-кой ног. Подтягивание в висе лежа согнувшись | Показать правильность выполнения лазанья по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.  Подтягивание в висе лежа согнувшись | Зачет  Лазанья по наклонной гимнасти-ческой скамейке | Комплекс №2 |  |  |
| **40** | | ***Строевые упражнения.***  ***Висы и упоры.***  ***Лазания, перелезания.*** | 1 | Комбинированный | Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с мячами. Лазанье по канату. Прыжки со скакалками. Подтягивание в висе лежа согнувшись. Перелезание через коня. Игра «Перекати быстрее мяч» | Знать как выполнять лазанье по канату. Перелезание через коня | Уметь выполнять лазанье по канату. Перелезание через коня | Показать правильность выполнения лазанья по  канату. Перелезания через коня | Зачет  Подтягивание в висе лежа | Комплекс №2 |  |  |
| **41** | | ***Строевые упражнения.***  ***Лазания, перелезания.*** | 1 |  | Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с мячами. Лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами Перелезание через коня. Игра «Перекати быстрее мяч» | Знать как выполнять лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазам | Уметь выполнять лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами | Показать правильность выполнения лазанья по  канату. Стойку на двух и одной ноге с закрытыми глазами | текущий | Комплекс №2 |  |  |
| **42** | | ***Строевые упражнения.***  ***Лазания, перелезания.***  ***Упражнения на равновесие.*** | 1 | Комбинированный | Способы самоконтроля. Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с мячами. Лазанье по канату. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи. Игровые задания на гимнастическом бревне | Знать как выполнять лазанье по канату. | Уметь выполнять лазанье по канату. | Показать правильность выполнения лазанья по  канату. | текущий | Комплекс №2 |  |  |
| **43** | | ***Строевые упражнения.***  ***Лазания, перелезания.***  ***Упражнения на равновесие .*** | 1 | Комбинированный | Строевые упражнения. Команда «НА два (четыре) шага разомкнись!» Ходьба, бег с заданиями. ОРУ координационной сложности. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи и их переноска. Лазанье по канату. Игра «Бой петухов» | Знать как выполнять ходьбу по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи | Уметь выполнять ходьбу по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи | Показать правильность выполнения  ходьбы по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи | Зачет  Лазанье по канату | Комплекс №2 |  |  |
| **44** | | ***Строевые упражнения.***  ***Гимнасти-ческие упражнения прикладного характера.*** | 1 | Учетный | Строевые упражнения. Команда «НА два (четыре) шага разомкнись!» Ходьба, бег с заданиями. ОРУ координационной сложности. Ходьба по бревну. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия. Игра «Класс» | Знать как выполнять повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Уметь выполнять повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Показать правильность выполнения поворотов кругом стоя и при ходьбе на носках. | Зачет Ходьба по рейке гимнастической скамейке | Комплекс №2 |  |  |
| **45** | | ***Строевые упражнения.***  ***Гимнасти-ческие упражнения прикладного характера.*** | 1 |  | Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры .Команда «НА два (четыре) шага разомкнись!» Ходьба, бег с заданиями. ОРУ координационной сложности. Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств быстроты, силы, гибкости. Игра «Класс» | Знать как выполнять повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Уметь выполнять повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Показать правильность выполнения поворотов кругом стоя и при ходьбе на носках. | Зачет Ходьба по рейке гимнастической скамейке | Комплекс №2 |  |  |
| **3 чет.**  **(33ч)**  **46** | | **Лыж-ная подго-товка**  **21 час.** | ***Инструк-таж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.***  ***Строевые упражнения.*** | 1 | Вводный | Техника безопасности на уроках лыжной  Подготовки. Строевые упражнения. Повороты на месте. | Знать как выполнять повороты на месте | Уметь выполнять повороты на месте. | Показать правильность выполнения поворотов на месте. | текущий | Правила ТБ |  |  |
| **47-48** | | ***Ступающий шаг без палок.***  ***Повороты на месте.Подготовка к сдаченорм ГТО.*** | 2 | Комбинированный | Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. | Знать как выполнять  ступающий шаг без палок. | Уметь выполнять ступающий шаг без палок. | Показать правильность выполнения ступающего шага без палок. | текущий | Подбор лыж |  |  |
| **49** | | ***Ступающий шаг с палками.***  ***Повороты на месте.*** | 1 | Комбинированный | Понятие обморожение. Первая помощь при обморожениях. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг с палками. Игра «Попади в ворота» | Знать как выполнять  ступающий шаг без палок. | Уметь выполнять ступающий шаг без палок. | Показать правильность выполнения ступающего шага без палок. | текущий | Подбор лыж |  |  |
| **50** | | ***Скользящий шаг без палок.***  ***Повороты на месте.*** | 1 | Комбинированный | Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Игра «Попади в ворота» | Знать как выполнять  скользящий шаг без палок. | Уметь выполнять скользящий шаг без палок. | Показать правильность выполнения скользящего шага без палок. | текущий | Комплекс №3 |  |  |
| **51-52** | | ***Скользящий шаг с палками.***  ***Подъемы.***  ***Повороты.*** | 2 | Комбинированный | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Подбор лыжного инвентаря. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой Игра «Попади в ворота» | Знать как выполнять  скользящий шаг с палками. | Уметь выполнять скользящий шаг с палками. | Показать правильность выполнения скользящего шага с палками. | текущий | Комплекс №3 |  |  |
| **53** | | ***Скользящий шаг с палками.***  ***Подъемы.***  ***Повороты.*** | 1 | Комбинированный | Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой Игра «Салки», «Кто быстрее взойдет на гору». | Знать как выполнять  подъем лесенкой | Уметь выполнять подъем лесенкой | Показать правильность выполнения подъема лесенкой | текущий | Комплекс №3 |  |  |
| **54-55** | | ***Попеременно двухшажный ход без палок.***  ***Подъемы.***  ***Скользящий шаг.Подготовка к сдаче норм ГТО.*** | 2 | Учетный | Скользящий шаг с палками. Попеременно двухшажный ход без палок.  Подъем лесенкой. «Кто быстрее взойдет на гору». | Знать как выполнять  подъем лесенкой | Уметь выполнять подъем лесенкой | Показать правильность выполнения подъема лесенкой | Зачет  Подъем лесенкой | Комплекс №3 |  |  |
| **56-57** | | ***Попеременно двухшажный ход без палок.***  ***Спуски и подъёмы.***  ***Скользящий шаг.*** | 2 | Комбинированный | Скользящий шаг с палками. Попеременно двухшажный ход без палок  Подъем лесенкой. «Кто быстрее взойдет на гору». | Знать как выполнять попеременно двухшажный ход без палок | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход без палок | Показать правильность выполнения попеременно двухшажньго хода без палок | текущий | Комплекс №3 |  |  |
| **58** | | ***Попеременно двухшажный ход с палками.***  ***Спуски, подъёмы, повороты.*** | 1 | Комбинированный | Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Спуск с небольшого склона. «Кто быстрее взойдет на гору». | Знать как выполнять попеременно двухшажный ход с палками  Спуск с небольшого склона | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход с палками.  Спуск с небольшого склона | Показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода с палками  Спуска с небольшого склона | текущий | Комплекс №3 |  |  |
| **59-60** | | ***Попеременно двухшажный ход с палками.***  ***Спуски, подъёмы, повороты.*** | 2 | Комбинированный | Повороты на месте.. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой Спуск с небольшого склона. Эстафеты на лыжах с палками и без палок. | Знать как выполнять попеременно двухшажный ход с палками  Спуск с небольшого склона | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход с палками.  Спуск с небольшого склона | Показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода с палками  Спуска с небольшого склона |  | Комплекс №3 |  |  |
| **61-62** | | ***Попеременно двухшажный ход.***  ***Спуски, подъёмы, повороты.*** | 2 | Комбинированный | Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой Спуск с небольшого склона. Игра «Кто быстрее взойдет в гору» | Знать как выполнять попеременно двухшажный ход с палками  Спуск с небольшого склона | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход с палками.  Спуск с небольшого склона | Показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода с палками  Спуска с небольшого склона |  | Комплекс №3 |  |  |
| **63** | | ***Попеременно двухшажный ход.***  ***Спуски, подъёмы, повороты.*** | 1 |  | Построение с лыжами. Попеременно двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Дистанция 1км на результат | Знать как выполнять попеременно двухшажный ход с палками | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход с палками. | Показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода с палками |  | Комплекс №3 |  |  |
| **64** | | ***Попеременно двухшажный ход.***  ***Спуски, подъёмы, повороты.*** | 1 | Комбинированный | Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. | Знать как выполнять  повороты переступанием | Уметь выполнять повороты переступа-нием | Показать правильность поворотов переступанием |  | Комплекс №3 |  |  |
| **65** | | ***Попеременно двухшажный ход.***  ***Повороты.*** | 1 | Комбинированный | Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. | Знать как выполнять прохождение дистанции 1 км | Уметь выполнять прохождение дистанции 1 км | Показать правильность прохождения дистанции 1 км |  | Комплекс №3 |  |  |
| **66** | | ***Попеременно двухшажный ход.*** | 1 | Учетный | Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км на результат. Эстафета на лыжах | Знать как выполнять прохождение дистанции 1 км на результат | Уметь выполнять прохождение дистанции 1 км на результат | Показать правильность выполнения прохождения дистанции 1 км на результат | Зачет  Дистанция 1 км. на результат. | Комплекс №3 |  |  |
| **67-68** | | **Подви-жные и спортив-ные игры.**  **12 час.** | ***Подвижные игры на основе***  ***волейбола.*** | 2 | Вводный | Приемы закаливания. Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра пионербол | Знать как выполнять ловлю и передачу мяча в движении | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении | Показать правильность выполнения ловли и передачи мяча в движении |  | Правила ТБ |  |  |
| **69-70** | | ***Подвижные игры на основе***  ***волейбола.*** | 2 | Комбинированный | Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами | Знать как выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллельным смещением игроков | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллельным смещением игроков | Показать правильность выполнения ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков |  | Основные правила игры |  |  |
| **71-72** | | ***Подвижные игры на основе***  ***волейбола.*** | 2 |  | Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра пионербол | Знать как выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллельным смещением игроков | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллельным смещением игроков | Показать правильность выполнения ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков |  | Комплекс №4 |  |  |
| **73-74** | | ***Строевые упражнения.*** | 2 |  | Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в парах. Преодоление полосы препятствий. Игра « прокати быстрее мяч» | Знать как преодолевать полосу препятствий | Уметь преодолевать полосу препятствий | Показать правильное преодоление полосы препятствий |  | Комплекс №4 |  |  |
| **75** | | ***Подвижные игры на основе***  ***баскетбола.*** | 1 | Вводный | Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах.  Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча в движении шагом, в беге по прямой. Игра «Мини-баскетбол» | Знать правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков | Уметь применять правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков | Показать правильное бросание набивного мяча |  | Комплекс №4 |  |  |
| **76** | | ***Подвижные игры на основе***  ***баскетбола.*** | 1 | Комбинированный | Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Челночный бег 3х10  Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой правой, левой рукой. Игра «Мини-баскетбол» | Знать как правильно вести мяч по прямой | Уметь применять  Ведение мяча по прямой | Показать правильное ведение мяча по прямой |  | Комплекс №4 |  |  |
| **77** | | ***Подвижные игры на основе***  ***баскетбола.*** | 1 |  | Организация двигательного режима в течении дня. Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ со скакалкой. Наклон вперед. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Игра «Мини-баскетбол» | Знать как выполнять наклон вперед | Уметь выполнять наклон | Показать правильное выполнение наклона вперед | Тестирование  Наклон вперед | Комплекс №4 |  |  |
| **78** | | ***Подвижные игры на основе***  ***баскетбола.*** | 1 | Комбинированный | Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Броски  мяча в щит, кольцо. Поднимание туловища. | Знать как выполнять  поднимание туловища на результат | Уметь выполнять поднимание туловища на результат | Показать правильное выполнение поднимания туловища на результат | тестирование  Поднимание туловища | Прыжки в длину с места |  |  |
| **4 чет.**  **(24ч)**  **79-80** | | **Легкая атлети-ка.**  **8 час.** | ***Инструк-таж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.***  ***Ходьба.***  ***Спринтерс-кий бег.***  ***Прыжки.*** | 2 | Вводный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде», «Удочка», «Передал –садись». | Знать как выполнять прыжки в длину с места на результат | Уметь выполнять прыжки в длину с места на результат | Показать правильное выполнение прыжков в длину с места на результат | Тестирование  Прыжки в длину с места | Правила ТБ |  |  |
| **81-82** | | ***Ходьба.***  ***Спринтерс-кий бег.***  ***Эстафет-ный бег.***  ***Прыжки.Подготовка к сдаче норм ГТО.*** | 2 | Учетный | Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4мин. ОРУ в кругу. Челночный бег 3х10м. Прыжки с поворотом на 180. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Линейная эстафета с этапом 30м. с передачей эстафетной палочки.  Подвижные игры «Прыгающие воробушки»,  «Ловишки с ленточками». | Знать как выполнять прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега; технику выполнения челночного бега. | Уметь выполнять прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега; уметь выполнять технику челночного бега. | Показать правильное выполнение прыжков  в высоту с 4-5 шагов разбега.  Показать правильное выполнение пробегания челночного бега | Зачет  Прыжки в высоту с разбега | Комплекс №5 |  |  |
| **83-84** | | ***Спринтерс-кий бег.***  ***Эстафет-ный бег.***  ***Метание малого мяча.***  ***Прыжки.*** | 2 | Учетный | Техника безопасности при метаниях мяча. Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30м на результат. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.  Прыжки в длину с разбега.  Круговая эстафета с предметами, с этапом 30м. Игра «Русская лапта»  Игра «Охотники и утки». Игра «боулинг». | Знать как выполнять бег 30 м. с высокого старта. Знать как выполнять метание мяча в вертикальную и горизонталь-ную цель. | Уметь выполнять бег 30м с высокого старта.  Уметь выполнять метание мяча в вертикаль-ную и горизонталь-ную цель. | Показать правильное выполнение бега 30м с высокого старта. Показать правильное выполнение метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | Зачет  Бег с высокого старта 30м. | Комплекс №5 |  |  |
| **85-86** | | ***Ходьба, бег.***  ***Метание.***  ***Прыжки.Подготовка к сдаче норм ГТО.*** | 2 | Учетный | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.  Метание малого мяча на дальность.  Прыжки в длину с разбега.  Шестиминутный бег.  Игра «Русская лапта», «Метко в цель», «Гонка мячей». | Знать как выполнять метание мяча на дальность. | Уметь выполнять метание мяча на дальность. | Показать правильное выполнение метания мяча на дальность. | Зачет  Метание малого мяча на дальность | Комплекс №5 |  |  |
| **87-88** | | **Подвиж-ные и спорт-ивные игры.**  **16 час.** | ***Подвижные игры.*** | 2 | Комбинирован-ный | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. Подвижные игры «Космонавты», «Метко в цель», «Салки».  Эстафеты с предметами, с этапом 30м. | **Знать** как выполнять передачу эстафетной палочки. | **Уметь** выполнять передачу эстафетной палочки. | **Показать** правильное выполнение передачи эстафетной палочки. |  | Комплекс №5 |  |  |
| **89-90** | | ***Подвижные игры.*** | 2 | Комбинированный | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. Подвижные игры «Удочка», «Гонка мячей», «День и ночь». | **Знать** названия подвижных игр, их правила. | **Уметь** выполнять, действовать по правилам игры, уметь объяснять правила игры другим. | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, взаимовыручки. |  | Комплекс №5 |  |  |
| **91-92** | | ***Подвижные игры.*** | 2 | Комбиниро-ванный | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. Игры «Ловишка с ленточками», «Лиса в курятнике», «Часовые и разведчики». | **Знать** названия подвижных игр, их правила. | **Уметь** выполнять, действовать по правилам игры, | Активное включение во взаимодействие со сверстниками |  | Комплекс №5 |  |  |
| **93-94** | | ***Подвижные игры.*** | 2 | Комбинирован-ный | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Подвижные игры «Вызов номеров», «Смена сторон», «Удочка прыжковая». Встречные эстафеты с этапом 20м. | **Знать** как выполнять передачу эстафетной палочки | **Уметь** выполнять передачу эстафетной палочки | **Показать** правильное выполнение передачи эстафетной палочки |  | Правила игры |  |  |
| **95-96** | | ***Подвижные игры.*** | 2 | Комбинированный | Ходьба с игровыми заданиями. Ору в движении. Подвижные игры «Послушный мяч», «Гонка мячей», «Берег-море»,  «эстафеты зверей». Игра мини-футбол. | **Знать** как играть в мини-футбол | **Уметь** игра в мини-футбол | **Показать** знание игры в мини-футбол |  | Правила игры |  |  |
| **97-98** | | ***Подвижные игры.*** | 2 | Комбинированный | Ходьба с игровыми заданиями. Ору в движении. Русские народные подвижные игры «Горелки», «Лапта».  Игра «Боулинг». Игра мини-футбол. | **Знать** названия подвижных игр, их правила. | **Уметь** выполнять, действовать по правилам игры, уметь объяснять правила игры другим. | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания, взаимовыручки. |  | Правила игры |  |  |
| **99-100** | | ***Подвижные игры.*** | 2 | Комбинированный | Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Русские народные подвижные игры «Горелки», «Лапта».  Подвижные игры «Пятнашки», «воробьи-вороны», «Невод», «Третий лишний». Игра мини-футбол. | **Знать** как играть в мини-футбол | **Уметь** игра в мини-футбол | **Показать** знание игры в мини-футбол |  | Правила игры |  |  |
| **101-102** | | ***Подвижные игры.*** | ***2*** | Комбинированный | Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Подвижные игры: «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Гонка мячей», «День и ночь», «Метко в цель», «Удочка», «Передал-садись». Игра «Боулинг», «Ловишка с ленточками».  Русские народные подвижные игры «Горелки», «Лапта».  Игра мини футбол. | **Знать** названия подвижных игр, их правила. | **Уметь** выполнять, действовать по правилам игры, уметь объяснять правила игры другим. | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, взаимовыручки. |  | Правила игры |  |  |

**Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата урока по плану | Дата проведения по факту | Содержание корректировки  (тема урока) | Обоснование проведения корректировки | Реквизиты документа (дата и  № приказа) | Подпись заместителя директора по УВР |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Тип уро-ка** | **Элементы содержания** | | **Планируемые результаты** | | | | | **Вид контроля** | **Д\3** | | | | **Дата**  **проведения** | | | |
| ***Предметные*** | | | ***Мета-предметные*** | ***Личностные*** | План | | Факт | |
| ***1 чет. Лёгкая атлетика 10ч. (24ч.)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **Инструк-таж по ТБ.**  **Ходьба и бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.** | **4 ч.** | Вводный | | Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Строевые упражнения. ОРУ на месте, спец. беговые упр-я.  Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением до 30м - развитие скоростных способностей. Медленный бег до 2 мин - развитие выносливости. | ***Определять*** и кратко ***характеризовать*** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми  ***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры*.*  ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  ***Различать и выполнять*** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  ***Выявлять*** различия в основных способах передвижения человека.  ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  ***Определять*** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | | ***Познавательные:*** формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникатив-ные:** формирование действия моделирования.  Участвовать в диалоге на уроке.  Умение слушать и понимать других.  ***Регулятивные:***  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.  Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий | Правила ТБ | | | |  | |  | |
| **2** | **Ходьба и бег.** |  | Комплексный | | ОРУ на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета.  Развитие скоростных способностей. | **Показывать:** бег с максимальной скоростью до 60м.  ***Контролировать*** дыхание во время бега и выполнения физ. упр. | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникатив-ные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | Текущий | Комплекс №1 | | | |  | |  | |
| **3** | **Ходьба и бег.**  **(с преодо-лением препятствий).** |  | Комплексный | | ОРУ в движении. Ходьба с перешагиванием через скамейки. Бег 30м с учётом времени - развитие скоростных способностей. Медленный бег до 3мин - развитие выносливости. | Тест | Комплекс №1 | | | |  | |  | |
| **4** | **Ходьба и бег.** |  | Контрольный. | | ОРУ в движении. Бег 60м с учётом времени. Медленный бег до 4 мин. Встречная эстафета.  Развитие скоростных способностей. | Тест | Комплекс №1 | | | |  | |  | |
| **5** | **Прыжки.** | **3 ч.** | Изучение нового  материала | | ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжки на заданную длину по ориентирам., с высоты 70 см с поворотом на 180 гр. Игра «К своим флажкам».  Развитие скоростно-силовых способностей. | ***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. | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  Умение использовать двигательный опыт в организации активного отдыха. | | Текущий | Комплекс №1 | | | |  | |  | |
| **6** | **Прыжки.** |  | Комплексный | | ОРУ на месте, спец. прыжковые: с поворотом на 180 град. Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов. Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. | Текущий | Комплекс №1 | | | |  | |  | |
| **7** | **Прыжки.** |  | Контроль-ный. | | ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Игра «шишки, жёлуди, орехи».  Развитие скоростно-силовых способностей. | Тест | Комплекс №1 | | | |  | |  | |
| **8** | **Метание.** | **3 ч.** | Изучение нового  материала | | ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, точность и на заданное расстояние. Бросок набивного (1 кг) мяча различными способами. Развитие силовых способностей. Игра «Невод». | ***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***  ***Проявлять*** качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча. | | Текущий | ОРУ на гиб-кость | | | |  | |  | |
| **9** | **Метание.** |  | Закрепление | | ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силовых способностей. Игра «Третий лишний». |  | | Текущий | Имитация техники броска | | | |  | |  | |
| **10** | **Метание.** |  | Контрольный. | | ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, в цель. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силовых способностей, меткости. Эстафеты с предметами. |  | | Тест | Имитация техники  броска | | | |  | |  | |
| ***Подвижные и спортивные игры 14*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **11** | **Подвиж-ные игры.** | **10 ч** | Комплексный | | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры: «Космонавты», «Часовые и разведчики». Линейные эстафеты с этапом до 40м. Развитие скоростных способностей. | ***Осваивать*** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  ***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр.  ***Осваивать*** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр*.*  ***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. | | ***Познавательные:***  осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникативные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений | | Формирование навыка систематичес-кого наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятель-ности и личной ответствен-ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплиниро-ванности, трудолюбия и упорства в достижении оставленной цели. | Текущий | Комплекс №1 | | | |  | |  | |
| **12** | **Подвиж-ные игры.** |  | Комплекс-ный | | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Пятнашки», «Невод». Линейные эстафеты с этапом до 50м. Развитие скоростных способностей. | Текущий | Комплекс №1 | | | |  | |  | |
| **13** | **Подвиж-ные игры.** |  | Комплекс-ный | | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Гуси-Лебеди», «Посадка картошки». Подтягивание на перекладине из виса (м), лёжа (д) (техника).  Развитие силовых способностей. | Тест | Комплекс №1 | | | |  | |  | |
| **14** | **Подвижные игры.** |  | Комплекс-ный | | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Прыжки по полоскам», «Верёвочка под ногами». Линейные эстафеты с этапом до 60м. Развитие скоростных способностей. | Текущий | Комплекс №1 | | | |  | |  | |
| **15** | **Подвижные игры.** |  | Комплексный | | ОРУ типа зарядки, беговые. Игра «Удочка». Круговая эстафета.  Развитие скоростных способностей. | Текущий | Комплекс №1 | | | |  | |  | |
| **16** | **Подвижные игры.** |  | Комплексный | | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Берег-море», «Верёвочка под ногами». Круговая эстафета с набивными мячами. | Текущий | Комплекс №1 | | | |  | |  | |
| **17** | **Подвиж-ные игры.** |  | Комплекс-ный | | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами. | Текущий | Комплекс №1 | | | |  | |  | |
| **18** | **Подвиж-ные игры.** |  | Комплекс-  ный | | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Салки на одной ноге», «Берег-море». Прохождение полосы из 5-ти препятствий. | Текущий | Комплекс №1 | | | |  | |  | |
| **19** | **Подвижные игры.** |  | Комплекс-ный | | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «День и ночь», «Метко в цель». Эстафеты с предметами.  Развитие меткости, координационных способностей. | Текущий | Комплекс №1 | | | |  | |  | |
| **20** | **Подвижные игры.** |  | Комплекс-ный | | ОРУ типа зарядки, беговые.  Игры «Вызов номеров», «Эстафеты зверей». Развитие внимания, скоростных способностей. | Текущий | Комплекс №1 | | | |  | |  | |
| **21** | **Подвижные игры с элементами футбола.** | **4 ч.** | Изучение нового материала | | ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Эстафеты с мячом.  Развитие координационных способностей. | ***Описывать*** разучиваемые  технические действия из спортивных игр.  ***Осваивать*** технические  действия из спортивных игр.  ***Моделировать*** технические  действия в игровой деятельности.  ***Взаимодейство-вать*** 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. | | Текущий | Правила игры | | | |  | |  | |
| **22** | **Подвижные игры с элементами футбола.** |  | Закрепление | | ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Удары по воротам с 7 м. Игра «Боулинг». Эстафеты с мячом.  Развитие координационных способностей. | Текущий | Правила игры | | | |  | |  | |
| **23-24** | **Подвижные игры с элементами футбола.** |  | Совершенст  -вование | | ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Удары по воротам с 7 м. Игра «Боулинг». Передачи в парах в беге, остановка мяча. Игра «Мини-футбол» по упрощённым правилам.  Развитие координационных способностей. | Текущий | Правила игры | | | |  | |  | |
| ***2 чет. Гимнастика. 18 Подвижные и спортивные игры. 3 (21 ч.)*** | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **25** | **Подвиж-ные игры с элементами баскет-бола.** | **3 ч.** | Изучение нового  материала | | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей».  Развитие координационных способностей. | ***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  ***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. |  | | | Текущий | Правила игры | | | |  | |  | |
| **26** | **Подвиж-ные игры с элементами баскет-бола.** |  | Совершенствование | | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с низким отскоком, со средним отскоком.  Игра «Подвижная цель», «Гонка мячей», «Передал-садись».  Развитие координационных способностей. |  | | | Текущий | Правила ведения | | | |  | |  | |
| **27** | **Подвиж-ные игры с элементами баскет-бола.** |  | Контрольный. | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение в ходьбе и беге правой и левой рукой. Броски в цель (мишень). Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.  Развитие координационных способностей. |  | | | Оценивание выполнения технических эле-ментов | Правила игры | | | |  | |  | |
| **28** | **Инструк-таж по Т.Б.**  **Акроба-тика. Строевые упражне-ния**. | **6 ч**. | Изучение нового  материала | | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».ОРУ типа зарядки. Кувырок вперёд; кувырок назад. Игра «Запрещённое движение».  Развитие силовых, координационных способностей. | ***Отбирать*** *и* ***составлять*** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  ***Различать*** *и* ***выполнять*** строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».  ***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений.  ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  ***Осваивать***  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  ***Осваивать*** умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении  акробатических упражнений. | ***Познавательные:***  осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  ***Коммуникативные:***  формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по  родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий | Правила ТБ | | | |  | |  | |
|  |  |  |  | |  |  |  |  | | | |  | |  | |
| **29** | **Акроба-тика. Строевые упражне-ния**. |  | Комплексный | | Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Запрещённое движение».  Развитие силовых, координационных способностей. | ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | Текущий | Комплекс №2 | | | |  | |  | |
| **30** | **Акроба-тика. Строевые упражне-ния**. |  | Контрольный | | Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?»  Развитие силовых, координационных способностей. |  | Оценивание техники акр.-их элементов | Комплекс №2 | | | |  | |  | |
| **31** | **Акроба-тика. Строевые упражне-ния**. |  | Изучение нового материала | | Основы теоретических знаний:  название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, *мост* с помощью. Игра «Точный поворот».  Развитие силовых, координационных способностей. |  | Текущий | Комплекс №2 | | | |  | |  | |
| **32** | **Акроба-тика. Строевые упражне-ния**. |  | Закрепление | | Основы теоретических знаний:  название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам».  Развитие силовых, координационных способностей. |  | Текущий | Комплекс №2 | | | |  | |  | |
| **33** | **Акробатика. Строевые упражне-ния**. |  | Совершенствования | | Основы теоретических знаний:  название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам».  Развитие силовых, координационных способностей. |  | Текущий | Комплекс №2 | | | |  | |  | |
| **34** | **Висы и упоры. Строевые упражне-ния.** | **6 ч.** | Изучение нового материала | | ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Не ошибись». Развитие силовых способностей. | ***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. | Текущий | Повороты на месте | | | |  | |  | |
| **35** | **Висы и упоры. Строевые упражне-ния.** |  | Закрепление | | ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля».  Развитие силовых способностей. | ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  ***Различать*** *и* ***выполнять*** перестроения из одной в три шеренги. | Текущий | Комплекс №2 | | | |  | |  | |
| **36** | **Висы и упоры. Строевые упражне-ния.** |  | Совершенствование | | ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля».  Развитие силовых способностей. | ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений с предметами. | Текущий | Комплекс №2 | | | |  | |  | |
| **37** | **Висы и упоры. Строевые упражне-ния.** |  | Изучение нового материала | | ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения».  Развитие силовых способностей. |  | Текущий | Комплекс №2 | | | |  | |  | |
| **38**  **39** | **Висы и упоры. Строевые упражне-ния.**  **Висы и упоры. Строевые упражнения.** |  | Закрепление  Контрольный | | ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения».  Развитие силовых способностей.  ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения».  Развитие силовых способностей. | Текущий | Комплекс №2 | | | |  | |  | |
| Оценивание техники выполнения | Комплекс №2 | | | |  | |  | |
| **40** | **Опорный прыжок, лазание, равнове-сие.** | **6 ч** | Изучение нового материала | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч».  Развитие равновесия, силовых способностей. | ***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.  ***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. | Текущий | Комплекс №2 | | | |  | |  | |
| **41** | **Опорный прыжок, лазание, равнове-сие.** |  | Комплексный | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазание через препятствия. Шестиминутный бег.  Игра «Что изменилось?».  Развитие равновесия, силовых способностей, выносливости. |  | Текущий | Комплекс №2 | | | |  | |  | |
| **42** | **Опорный прыжок, лазание, равнове-сие.** |  | Комплексный | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.  Игра «Прокати быстрее мяч».  Развитие равновесия, силовых, координационных способностей. | Текущий | Комплекс №2 | | | |  | |  | |
| **43** | **Опорный прыжок, лазание, равнове-сие.** |  | Комплексный | | ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры».  Развитие скоростно-силовых способностей. | Текущий | Комплекс №2 | | | |  | |  | |
| **44** | **Опорный прыжок, лазание, равнове-сие.** |  | Комплексный | | ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры».  Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Текущий | Комплекс №2 | | | |  | |  | |
| **45** | **Опорный прыжок, лазание, равнове-сие.** |  | Контрольный | | ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами».  Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Оценивание техники опорного прыжка | Комплекс №2 | | | |  | |  | |
| ***3 чет. Лыжная подготовка. 21 Подвижные и спортивные игры. 12 (33 ч.)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **46-48** | **Подвиж-ные игры элемента-ми волей-бола.** | **3 ч.** | Изучение нового материала | | Инструктаж по ТБ на занятиях спорт. играми. ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. | ***Измерять*** индивидуальные  показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными  значениями.  ***Измерять*** показатели развития физических качеств.  ***Измерять*** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений  ***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. | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникатив-ные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий | Правила ТБ | | | |  | |  | |
| **2** | **Подвиж-ные игры элементами волей-бола.** |  | Комплексный | | ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра пионербол по упрощённым правилам. |  | Текущий | Правила игры | | | |  | |  | |
| **3** | **Подвиж-ные игры элементами волей-бола.** |  | Комплексный | | ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 4-5м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра пионербол по упрощённым правилам. |  | Текущий | Правила игры | | | |  | |  | |
| **49** | **Инструк-таж по Т.Б.**  **Лыжная подго-товка**  **(21 ч.)** |  | Совершенст-вование | | Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе. | ***Определять*** состав одежды для занятий на лыжах и температурную норму.  ***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  ***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности  во время занятий на лыжах.  ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах. | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникатив-ные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий | Правила ТБ | | | |  | |  | |
| **50** | **Лыжная подго-товка** |  | Совершенствование | | Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе. | Текущий | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **51** | **Лыжная подго-товка** |  | Комплекс-ный | | Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход. | Текущий | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **52** | **Лыжная подго-товка** |  | Контрольный | | Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.Попеременный двухшажный ход. | Оценива-ние техники ступающего и скользящего шага. | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **53** | **Лыжная подго-товка** |  | Комплекс-ный | | Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе.  Попеременный двухшажный ход. | Текущий | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **54** | **Лыжная подго-товка** |  | Комплекс-ный | | Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м. | Текущий | Комплекс  №3 | | | |  | |  | |
| **55** | **Лыжная подго-товка** |  | Изучение нового материала | | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов.  Попеременный двухшажный ход. | Текущий | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **56** | **Лыжная подго-товка** |  | Закрепле-ние | | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов.  Попеременный двухшажный ход. | Текущий | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **57** | **Лыжная подго-товка** |  | Совершен-ствование | | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов.  Попеременный двухшажный ход. | Оценивание техники попеременно-двухш.-го хода | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **58** | **Лыжная подго-товка** |  | Комплек-сный | | Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом». Игра «Смелее с горки». | Текущий | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **59** | **Лыжная подго-товка** |  | Комплексный | | Передвижения попеременным двухшажным ходом. Торможение упором. | Текущий | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **60** | **Лыжная подго-товка** |  | Комплексный | | Прохождение дистанции до 1000м. Игры - эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение. | Текущий | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **61** | **Лыжная подго-товка** |  | Комплексный | | Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение. | Текущий | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **62** | **Лыжная подго-товка** |  | Комплексный | | Встречные эстафеты. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. | Текущий | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **63** | **Лыжная подго-товка** |  | Комплексный | | Подъём ступающим шагом. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции до 1000м в соревновательном темпе. | Текущий | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **64** | **Лыжная подго-товка** |  | Контрольный | | Игры-эстафеты со спусками и подъёмами.  Прохождение дистанции до 1000м.  Развитие выносливости. | Оценивание преодоления дистанции | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **65** | **Лыжная подго-товка** |  | Комплексный | | Круговые эстафеты. Игра «Слалом». | Текущий | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **66** | **Лыжная подго-товка** |  | Комплексный | | Прохождение дистанции до 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.  Развитие выносливости. | Текущий | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **67** | **Лыжная подго-товка** |  | Комплексный | | Прохождение дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый».  Развитие выносливости. | Текущий | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **68** | **Лыжная подго-товка** |  | Комплексный | | Прохождение дистанции до 1500м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.  Развитие выносливости. | Текущий | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **69** | **Лыжная подго-товка** |  | Комплексный | | Прохождение дистанции до 2,5 км.  Развитие выносливости. | Текущий | Комплекс №3 | | | |  | |  | |
| **70-71** | **Подвиж-ные игры** | **2 ч.** | Комплексный | | ОРУ с мячами. Игры «Западня», «Салки», «Гонка мячей по кругу»,  Эстафеты с предметами. | ***Общаться***  и взаимодействовать в игровой деятельности.  ***Организовывать*** и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникатив-ные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | | |  | Текущий | Комплекс №4 | | |  |  | |  | |
| **72** | **Подвиж-ные игры** |  | Комплексный | | ОРУ с мячами. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей».  Эстафеты с предметами. |  |  | Текущий |  |  | |  | |
| **73** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола.** | **7 ч.** | Комплексный | | ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча в движении, по кругу, квадрате. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей». |  |  | Текущий |  |  | |  | |
| **74** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола.** |  | Закрепление | | ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Гонка мячей», «Передал-садись». |  |  | Текущий |  |  | |  | |
| **75** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола.** |  | Совершенст-вование | | ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча в движении, по кругу, квадрате. Игры «Конверт», «Передал-садись». |  |  | Текущий |  |  | |  | |
| **76** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола.** |  | Закрепление | | ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Конверт», «Мяч среднему». |  |  | Текущий |  |  | |  | |
| **77** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола** |  | Совершенствова-ние | | ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.  Прыжки через скакалку. |  |  | Оценивание техники бросков |  |  | |  | |
| **78** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола.** |  | Комплексный | | ОРУ с мячами.  Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам  Эстафеты с мячами.  Прыжки через скакалку. |  |  | Текущий |  |  | |  | |
| **79** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола** |  | Комплексный | | ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол, по упрощённым правилам  . |  |  | Текущий |  |  | |  | |
| ***4 чет. Лёгкая атлетика. 11. Подвижные и спортивные игры.13 (24 ч.)*** | | | | | | |  | |  | | | | |
| **1** | **Подвиж-ные игры** | **6 ч.** | Совершенствование | | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м. | ***Владеть*** мячом в процессе подвижных игр. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и  эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий |  |  | |  | |
| **2** | **Подвиж-ные игры** |  | Совершенствование | | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м. | Текущий |  |  | |  | |
| **80** | **Подвиж-ные игры** |  | Совершенствование | | ОРУ. Игры «Салки», «Прыгуны и пятнашки». Круговая эстафета с этапом до 100м. |  | Текущий |  |  | |  | |
| **81** | **Подвиж-ные игры** |  | Совершенствование | | ОРУ. Игры «Невод», «Метко в цель». Круговая эстафета с этапом до 150м. | Текущий |  |  | |  | |
| **82** | **Подвиж-ные игры** |  | Совершенствование | | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м. | Текущий |  |  | |  | |
| **83** | **Подвиж-ные игры** |  | Совершенствование | | ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м. | Текущий |  |  | |  | |
| ***Лёгкая атлетика 11.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **84** | **Ходьба, бег, прыжки**. | **8 ч.** | Комплексный | | ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег до 30м с максимальной скоростью. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физ. упр. | ***Осваивать*** универсальные  умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  ***Различать*** упражнения по  воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  ***Характеризовать*** показатели  физического развития.  ***Характеризовать*** показатели  физической подготовки.  ***Выявлять*** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений  ***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 прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникатив-ные:***  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий | Правила ТБ | | | |  | |  | |
| **85** | **Ходьба, бег, прыжки**. |  | Комплекс-ный | | ОРУ. Спец. беговые упр-я. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 60м с максимальной скоростью. Челночный бег. |  | Текущий |  | | | |  | |  | |
| **86** | **Ходьба, бег, прыжки**. |  | Комплекс-ный | | ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30, 60м с максимальной скоростью. |  | Тест | Комплекс №5 | | | |  | |  | |
| **87** | **Ходьба, бег, прыжки**. |  | Комплекс-ный | | ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Чередование бега и ходьбы. |  | Текущий | Комплекс №5 | | | |  | |  | |
| **88** | **Ходьба, бег, прыжки**. |  | Контроль-ный | | ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву». |  | Тест прыжок в длину с места) | Комплекс №5 | | | |  | |  | |
| **89** | **Ходьба, бег, прыжки**. |  | Контроль-ный | | ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву». |  | Тест челночный бег 3х10 м) | Комплекс №5 | | | |  | |  | |
| **90** | **Ходьба, бег, прыжки**. |  | Комплекс-ный | | ОРУ. Разновидности ходьбы. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву». |  | Текущий | Комплекс №5 | | | |  | |  | |
| **91** | **Ходьба, бег, прыжки**. |  | Комплексный | | ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву». |  |  | Комплекс №5 | | | |  | |  | |
| **92** | **Метание мяча** | **3 ч.** | Комплексный | | ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Резиночка». Метание мяча в цель. | ***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 |  | Текущий | Комплекс №5 | | | |  | |  | |
| **93** | **Метание мяча** |  | Комплекс-ный | | ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-7м. |  | Текущий | Комплекс №5 | | | |  | |  | |
| **94** | **Метание мяча** |  | Контрольный | | ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-7м.  Метание набивного мяча. |  | Оценивание техники, точности метания малого мяча | Комплекс №5 | | | |  | |  | |
| ***Подвижные и спортивные игры. 7*** | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **95-96** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола, волей-бола, футбола.**  ***Баскет-бол*** | **2ч** | Комплексный | | ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | ***Осваивать*** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр*.*  ***Взаимодейство-вать*** 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.  ***Общаться***и взаимодействовать в игровой деятельности.  ***Организовывать и проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности  ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  ***Осваивать*** универсальные  умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  ***Проявлять*** быстроту и ловкость во  ***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. | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникатив-ные:***  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  ***Регулятивные:***  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий |  | |  | | |  | |  | |
| **97** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола, волей-бола, футбола.** | 1 | Контрольный | | ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. |  | Оценивание точности и техники бросков с 3м |  | | |  | |  | |
| **98** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола, волей-бола, футбола.**  ***Волейбол*** | **2 ч**. | Комплексный | | ОРУ. Ловля мяча в парах, тройках через сетку. Игра пионербол. |  | Текущий |  | | |  | |  | |
| **99** | ***Волейбол*** |  | Комплексный | | ОРУ. Ловля мяча в парах тройках через сетку. Игра пионербол. |  | Текущий |  | | |  | |  | |
| **100** | ***Футбол*** | **3 ч.** | Комплексный | | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Эстафета. |  | Текущий |  | | |  | |  | |
| **101** | ***Футбол*** |  | Совершенствование | | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол. |  | Текущий |  | | |  | |  | |
| **102** | ***Футбол*** |  | Совершенствование | | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол. |  | Текущий |  | | |  | |  | |

**Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата урока по плану | Дата проведения по факту | Содержание корректировки  (тема урока) | Обоснование проведения корректировки | Реквизиты документа (дата и  № приказа) | Подпись заместителя директора по УВР |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **час-ов** | **Тип уро-ка** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | | | | | | **Вид контроля** | **Д\3** | | **Дата**  **проведения** | | |
| ***Предметные*** | | ***Метапредметные*** | | | ***Личностные*** | План | Факт | |
| ***1 чет. Лёгкая атлетика 10 (24 ч.)*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **Инструктаж по ТБ.**  **Ходьба и бег.Подготовка к сдаче норм ГТО.** | **4 ч.** | Вводный | Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Строевые упражнения. ОРУ на месте, спец. беговые упр-я.  Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением до 30м - развитие скоростных способностей. Медленный бег до 2 мин - развитие выносливости. | ***Определять*** и кратко ***характеризовать*** физическую культуру  ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  ***Различать и выполнять*** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  ***Выявлять*** различия в основных способах передвижения человека.  ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  ***Определять*** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | | ***Познавательные:*** формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникатив-ные:** формирование действия моделирования.  Участвовать в диалоге на уроке.  Умение слушать и понимать других.  ***Регулятивные:***  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.  Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Текущий | Выучить считалочку.  Повторить технику высокого старта. | |  |  | |
| **2** | **Ходьба и бег.** |  | Комплексный | ОРУ на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета.  Развитие скоростных способностей. | **Показывать:** бег с максимальной скоростью до 60м.  ***Контролировать*** дыхание во время бега и выполнения физ. упр. | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникатив-ные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  Умение использовать двигательный опыт в организации активного отдыха. | | Текущий | Составить комплекс упр. | |  |  | |
| **3** | **Ходьба и бег.**  **(с препятс-твиями).** |  | Комплексный | ОРУ в движении. Ходьба с перешагиванием через скамейки. Бег 30м с учётом времени - развитие скоростных способностей. Медленный бег до 3мин - развитие выносливости. | Тест | Основные виды спорта | |  |  | |
| **4** | **Ходьба и бег.** |  | Контрольный. | ОРУ в движении. Бег 60м с учётом времени. Медленный бег до 4 мин. Встречная эстафета.  Развитие скоростных способностей. | Тест | Комплекс №1 | |  |  | |
| **5** | **Прыжки. Подготовка к сдаче норм ГТО.** | **3 ч.** | Изучение нового  материала | ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжки на заданную длину по ориентирам., с высоты 70 см с поворотом на 180 гр. Игра «К своим флажкам».  Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Описывать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** технику 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 | | Текущий | Комплекс №1 | |  |  | |
| **6** | **Прыжки.** |  | Комплексный | ОРУ на месте, спец. прыжковые: с поворотом на 180 град. Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов. Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. | Текущий | Придумать подвижную игру с прыжками. | |  |  | |
| **7** | **Прыжки.** |  | Контрольный. | ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Игра «шишки, жёлуди, орехи».  Развитие скоростно-силовых способностей. | Тест | Комплекс №1 | |  |  | |
| **8** | **Метание.Подготовка к сдаче норм ГТО.** | **3 ч.** | Изучение нового материала | ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, точность и на заданное расстояние. Бросок набивного (1 кг) мяча различными способами. Развитие силовых способностей. Игра «Невод». | ***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. | | Текущий | ОРУ на гиб-кость | |  |  | |
| **9** | **Метание.** |  | Закрепление | ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силовых способностей. Игра «Третий лишний». |  | | Текущий | Имитация техники броска | |  |  | |
| **10** | **Метание.** |  | Контрольный. | ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, в цель. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силовых способностей, меткости. Эстафеты с предметами. | Тест | Имитация техники броска | |  |  | |
| ***Подвижные и спортивные игры 14*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **11** | **Подвиж-ные игры.** | **10 ч** | Комплексный | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры: «Космонавты», «Часовые и разведчики». Линейные эстафеты с этапом до 40м. Развитие скоростных способностей. | ***Осваивать*** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  ***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр.  ***Осваивать*** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр*.*  ***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. | | ***Познавательные:***  осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникатив-ные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирован-ности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Текущий | Наклоны вперёд | |  |  | |
| **12** | **Подвиж-ные игры.** |  | Комплексный | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Пятнашки», «Невод». Линейные эстафеты с этапом до 50м. Развитие скоростных способностей. | Текущий | Подтягивание | |  |  | |
| **13** | **Подвиж-ные игры.** |  | Комплексный | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Гуси-Лебеди», «Посадка картошки». Подтягивание на перекладине из виса (м), лёжа (д) (техника).  Развитие силовых способностей. |  | | Тест | Придумать эстафету | |  |  | |
| **14** | **Подвиж-ные игры.** |  | Комплексный | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Прыжки по полоскам», «Верёвочка под ногами». Линейные эстафеты с этапом до 60м. Развитие скоростных способностей. |  | | Текущий | Медл. бег до 4 мин. | |  |  | |
| **15** | **Подвиж-ные игры.** |  | Комплексный | ОРУ типа зарядки, беговые. Игра «Удочка». Круговая эстафета.  Развитие скоростных способностей. |  | | Текущий | Комплекс №1 | |  |  | |
| **16** | **Подвиж-ные игры.** |  | Комплексный | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Берег-море», «Верёвочка под ногами». Круговая эстафета с набивными мячами. |  | | Текущий | Махи прямой ногой назад из положения упор стоя у стены (3х10 раз каждой). | |  |  | |
| **17** | **Подвиж-ные игры.** |  | Комплексный | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами. |  | | Текущий | Комплекс №1 | |  |  | |
| **18** | **Подвиж-ные игры.** |  | Комплексный | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Салки на одной ноге», «Берег-море». Прохождение полосы из 5-ти препятствий. |  | | Текущий | Комплекс №1 | |  |  | |
| **19** | **Подвиж-ные игры.** |  | Комплекс-ный | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «День и ночь», «Метко в цель». Эстафеты с предметами.  Развитие меткости, координационных способностей. |  | | Текущий | Комплекс №1 | |  |  | |
| **20** | **Подвиж-ные игры.** |  | Комплексный | ОРУ типа зарядки, беговые.  Игры «Вызов номеров», «Эстафеты зверей». Развитие внимания, скоростных способностей. |  | | Текущий | Комплекс №1 | |  |  | |
| **21** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами футбола.** | **4 ч.** | Изучение нового материала | ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Эстафеты с мячом.  Развитие координационных способностей. | ***Описывать*** разучиваемые  технические действия из спортивных игр.  ***Осваивать*** технические  действия из спортивных игр.  ***Моделировать*** технические  действия в игровой деятельности.  ***Взаимодейство-вать*** 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. | | Текущий | Комплекс №1 | |  |  | |
| **22** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами футбола.** |  | Закрепление | ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Удары по воротам с 7 м. Игра «Боулинг». Эстафеты с мячом.  Развитие координационных способностей. | Текущий | Приседания (2х15 раз). | |  |  | |
| **23-24** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами футбола.** |  | Совершенствование | ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Удары по воротам с 7 м. Игра «Боулинг». Передачи в парах в беге, остановка мяча. Игра «Мини-футбол» по упрощённым правилам.  Развитие координационных способностей. | Текущий | Комплекс №1 | |  |  | |
| ***2 чет. Гимнастика. 18 Подвижные и спортивные игры. 3 (21 ч.)*** | | | | | | | | |  | | | | |
| **25** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола.** | **3 ч.** | Изучение нового материала | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей».  Развитие координационных способностей. | ***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  ***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. | |  | | Текущий | Комплекс №2 | |  |  | |
| **26** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола.** |  | Совершенствование | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с низким отскоком, со средним отскоком.  Игра «Подвижная цель», «Гонка мячей», «Передал-садись».  Развитие координационных способностей. |  | | Текущий | Комплекс №2 | |  |  | |
| **27** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола.** |  | Контрольный. | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение в ходьбе и беге правой и левой рукой. Броски в цель (мишень). Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.  Развитие координационных способностей. |  | | Оценивание выполнения технических эле-ментов | Комплекс №2 | |  |  | |
| **28** | **Инструк-таж по Т.Б.**  **Акроба-тика. Строевые упражне-ния**.  **Подготовка к сдаче норм ГТО.** | **6 ч**. | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».ОРУ типа зарядки. Кувырок вперёд; кувырок назад. Игра «Запрещённое движение».  Развитие силовых, координационных способностей. | ***Отбирать*** *и* ***составлять*** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  ***Различать*** *и* ***выполнять*** строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «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.  ***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. | | ***Познавательные:***  осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  ***Коммуникатив-ные:***  формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по  родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Текущий | Выполнить строевые упр-я под команду родителей. | |  |  | |
|  |  |  |  |  | ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | |  |  | |  |  | |
| **29** | **Акроба-тика. Строевые упражне-ния**. |  | Комплексный | Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Запрещённое движение».  Развитие силовых, координационных способностей. | Текущий | Комплекс №2 | |  |  | |
| **30** | **Акроба-тика. Строевые упражне-ния**. |  | Контрольный | Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?»  Развитие силовых, координационных способностей. |  | | Оценивание техники  акр.-их элементов | Комплекс №2 | |  |  | |
| **31** | **Акроба-тика. Строевые упражне-ния**. |  | Изучение нового материала | Основы теоретических знаний:  название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, *мост* с помощью. Игра «Точный поворот».  Развитие силовых, координационных способностей. |  | | Текущий | Приседания  от 10 до 20 раз. | |  |  | |
| **32** | **Акроба-тика. Строевые упражне-ния**. |  | Закрепление | Основы теоретических знаний:  название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам».  Развитие силовых, координационных способностей. |  | | Текущий | Приседания от 10 до 20 раз. | |  |  | |
| **33** | **Акробатика. Строевые упражне-ния**. |  | Совершенствован-  ния | Основы теоретических знаний:  название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам». |  | | Текущий | Приседания  от 10 до 20 раз. | |  |  | |
| **34** | **Висы и упоры. Строевые упражне-ния.** | **6 ч.** | Изучение нового материала | ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Не ошибись». Развитие силовых способностей. | ***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.  ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  ***Различать*** *и* ***выполнять*** перестроения из одной в три шеренги.  ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений с предметами. | | Текущий | Комплекс №2 | |  |  | |
| **35** | **Висы и упоры. Строевые упражне-ния.** |  | Закрепление | ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля».  Развитие силовых способностей. | Текущий | Комплекс №2 | |  |  | |
| **36** | **Висы и упоры. Строевые упражне-ния.** |  | Совершенство-  вание | ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля».  Развитие силовых способностей. | Текущий | Комплекс №2 | |  |  | |
| **37** | **Висы и упоры. Строевые упражне-ния.** |  | Изучение нового материала | ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения».  Развитие силовых способностей. | Текущий | Комплекс №2 | |  |  | |
| **38** | **Висы и упоры. Строевые упражне-ния.** |  | Закрепление | ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения».  Развитие силовых способностей. | Текущий | Комплекс №2 | |  |  | |
| **39** | **Висы и упоры. Строевые упражне-ния.** |  | Контрольный | ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения».  Развитие силовых способностей. | Оценивание техники  выполнения | Комплекс №2 | |  |  | |
| **40** | **Опорный прыжок, лазание, равнове-сие.Подготовка к сдаче норм ГТО.** | **6 ч** | Изучение нового материала | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч».  Развитие равновесия, силовых способностей. | ***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.  ***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. | | Текущий | Комплекс №2 | |  |  | |
| **41** | **Опорный прыжок, лазание, равнове-сие.** |  | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазание через препятствия. Шестиминутный бег.  Игра «Что изменилось?».  Развитие равновесия, силовых способностей, выносливости. |  | | Текущий | Комплекс №2 | |  |  | |
| **42** | **Опорный прыжок, лазание, равнове-сие.** |  | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.  Игра «Прокати быстрее мяч».  Развитие равновесия, силовых, координационных способностей. | Текущий | Комплекс №2 | |  |  | |
| **43** | **Опорный прыжок, лазание, равнове-сие.** |  | Комплексный | ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры».  Развитие скоростно-силовых способностей. |  | | Текущий | Комплекс №2 | |  |  | |
| **44** | **Опорный прыжок, лазание, равнове-сие.** |  | Комплексный | ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры».  Развитие скоростно-силовых способностей. |  | | Текущий | Комплекс №2 | |  |  | |
| **45** | **Опорный прыжок, лазание, равнове-сие.** |  | Контрольный | ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами».  Развитие скоростно-силовых способностей. |  | | Оценивание техники опорного прыжка | Комплекс №2 | |  |  | |
| ***3 чет. Лыжная подготовка. 21Подвижные и спортивные игры. 12 (33 ч.)*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **46** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами волей-бола.** | **3 ч.** | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ на занятиях спорт. играми. ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. | ***Измерять*** индивидуальные  показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными  значениями.  ***Измерять*** показатели развития физических качеств.  ***Измерять*** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений  ***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. | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникатив-ные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Фрмирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **47** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами волей-бола.** |  | Комплексный | ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра пионербол по упрощённым правилам. |  | | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **48** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами волей-бола.** |  | Комплексный | ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 4-5м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра пионербол по упрощённым правилам. |  | | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **49** | **Инструк-таж по Т.Б.**  **Лыжная подготов-ка**  **(21 ч.)** | ***21*** | Совершенствование | Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе. | ***Определять*** состав одежды для занятий на лыжах и температурную норму.  ***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  ***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности  во время занятий на лыжах.  ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах. | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникатив-ные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.    Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **50** | **Лыжная подготов-ка. Подготовка к сдаче норм ГТО.** |  | Совершенствование | Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе. | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **51** | **Лыжная подготов-ка** |  | Комплексный | Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход. | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **52** | **Лыжная подготов-ка** |  | Контроль-ный | Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход. | Оценивание техники ступающего и скользящего шага. | Комплекс №3 | |  |  | |
| **53** | **Лыжная подготов-ка** |  | Комплекс-ный | Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе.  Попеременный двухшажный ход. | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **54** | **Лыжная подготов-ка** |  | Комплекс-ный | Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м. | Текущий | Комплекс  №3 | |  |  | |
| **55** | **Лыжная подготов-ка** |  | Изучение нового материала | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов.  Попеременный двухшажный ход. | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **56** | **Лыжная подготов-ка** |  | Закрепле-ние | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов.  Попеременный двухшажный ход. | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **57** | **Лыжная подготов-ка** |  | Совершенст-вование | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов.  Попеременный двухшажный ход. | Оценивание техники попеременно-двухш.-го хода | Комплекс №3 | |  |  | |
| **58** | **Лыжная подготов-ка** |  | Комплекс-ный | Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом». Игра «Смелее с горки». | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **59** | **Лыжная подготов-ка** |  | Комплексный | Передвижения попеременным двухшажным ходом. Торможение упором. | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **60** | **Лыжная подготов-ка** |  | Комплексный | Прохождение дистанции до 1000м. Игры - эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение. | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **61** | **Лыжная подготов-ка** |  | Комплексный | Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение. | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **62** | **Лыжная подготов-ка** |  | Комплекс-ный | Встречные эстафеты. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **63** | **Лыжная подготов-ка** |  | Комплексный | Подъём ступающим шагом. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции до 1000м в соревновательном темпе. | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **64** | **Лыжная подготов-ка** |  | Контрольный | Игры-эстафеты со спусками и подъёмами.  Прохождение дистанции до 1000м.  Развитие выносливости. | Оценива-ние преодоления дистанции | Комплекс №3 | |  |  | |
| **65** | **Лыжная подготов-ка** |  | Комплекс-ный | Круговые эстафеты. Игра «Слалом». | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **66** | **Лыжная подготов-ка** |  | Комплекс-ный | Прохождение дистанции до 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.  Развитие выносливости. | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **67** | **Лыжная подготов-ка** |  | Комплекс-ный | Прохождение дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый».  Развитие выносливости. | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **68** | **Лыжная подготов-ка** |  | Комплекс  -ный | Прохождение дистанции до 1500м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.  Развитие выносливости. | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **69** | **Лыжная подготов-ка** |  | Комплекс-ный | Прохождение дистанции до 2,5 км.  Развитие выносливости. | Текущий | Комплекс №3 | |  |  | |
| **70** | **Подвиж-ные игры** | **2 ч.** | Комплексный | ОРУ с мячами. Игры «Западня», «Салки», «Гонка мячей по кругу»,  Эстафеты с предметами. | ***Общаться***  и взаимодействовать в игровой деятельности.  ***Организовывать*** и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникатив-ные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | |  | | Текущий | Комплекс №4 |  |  |  | |
| **71** | **Подвиж-ные игры** |  | Комплексный | ОРУ с мячами. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей».  Эстафеты с предметами. |  | |  | | Текущий |  |  |  | |
| **72** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола** | **7 ч.** | Комплексный | ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча в движении, по кругу, квадрате. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей». |  | |  | | Текущий |  |  |  | |
| **73** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола** |  | Закрепление | ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Гонка мячей», «Передал-садись». |  | |  | | Текущий |  |  |  | |
| **74** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола** |  | Совершенствова-ние | ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча в движении, по кругу, квадрате. Игры «Конверт», «Передал-садись». |  | |  | | Текущий |  |  |  | |
| **75** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола** |  | Закрепление | ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Конверт», «Мяч среднему». |  | |  | | Текущий |  |  |  | |
| **76** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола** |  | Совершенство-вание | ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.  Прыжки через скакалку. |  | |  | | Оценивание техники |  |  |  | |
| **77** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола** |  | Комплексный | ОРУ с мячами.  Игра в мини-баскетбол, мини-гандбол по упрощённым правилам  Эстафеты с мячами.  Прыжки через скакалку. |  | |  | | Текущий |  |  |  | |
| **78** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами баскет-бола** |  | Комплексный | ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол, мини-гандбол по упрощённым правилам |  | |  | | Текущий |  |  |  | |
| ***4 чет. Лёгкая атлетика. 11. Подвижные и спортивные игры.13 (24 ч.)*** | | | | | | |  | | |  | | | |
| **79** | **Подвиж-ные игры** | **6 ч.** | Совершенство  -вание | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м. | ***Владеть*** мячом в процессе подвижных игр. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и  эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Текущий |  |  |  | |
| **80** | **Подвиж-ные игры** |  | Совершенствование | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м. | Текущий |  |  |  | |
| **81** | **Подвиж-ные игры** |  | Совершенствование | ОРУ. Игры «Салки», «Прыгуны и пятнашки». Круговая эстафета с этапом до 100м. | Текущий |  |  |  | |
| **82** | **Подвиж-ные игры** |  | Совершенствование | ОРУ. Игры «Невод», «Метко в цель». Круговая эстафета с этапом до 150м. | Текущий |  |  |  | |
| **83** | **Подвиж-ные игры** |  | Совершенствование | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м. | Текущий |  |  |  | |
| **84** | **Подвиж-ные игры** |  | Совершенство  вание | ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м. | Текущий |  |  |  | |
| ***Лёгкая атлетика 11.*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **85** | **Ходьба, бег, прыжки**.**Подготовка к сдаче норм ГТО.** | **8 ч.** | Комплексный | ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег до 30м с максимальной скоростью. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физ. умпр. | ***Осваивать*** универсальные  умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  ***Различать*** упражнения по  воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  ***Характеризовать*** показатели  физического развития.  ***Характеризовать*** показатели  физической подготовки.  ***Выявлять*** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений  ***Описывать*** технику беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  ***Осваивать*** технику бега различными способами.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  ***Описывать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений. | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникатив-ные:***  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Текущий | Комплекс №5 | |  |  | |
| **86** | **Ходьба, бег, прыжки**. |  | Комплекс-ный | ОРУ. Спец. беговые упр-я. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 60м с максимальной скоростью. Челночный бег. | Текущий | Комплекс №5 | |  |  | |
| **87** | **Ходьба, бег, прыжки**. |  | Комплекс-ный | ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30, 60м с максимальной скоростью. | Тест | Комплекс №5 | |  |  | |
| **88** | **Ходьба, бег, прыжки**. |  | Комплексный | ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Чередование бега и ходьбы. | Текущий | Комплекс №5 | |  |  | |
| **89** | **Ходьба, бег, прыжки**. |  | Контрольный | ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву». | Тест прыжок | Комплекс №5 | |  |  | |
| **90** | **Ходьба, бег, прыжки**. |  | Контрольный | ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву». | Тест бег 3х10 м | Комплекс №5 | |  |  | |
| **91** | **Ходьба, бег, прыжки**. |  | Комплексный | ОРУ. Разновидности ходьбы. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву». | Текущий | Комплекс №5 | |  |  | |
| **92** | **Ходьба, бег, прыжки**. |  | Комплексный | ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву». |  | | Текущий | Комплекс №5 | |  |  | |
| **93** | **Метание мяча** | **3 ч.** | Комплексный | ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Резиночка». Метание мяча в цель. | ***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 | |  | | Текущий | Комплекс №5 | |  |  | |
| **94** | **Метание мяча** |  | Комплекс-ный | ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-7м. |  | | Текущий | Комплекс №5 | |  |  | |
| **95** | **Метание мяча** |  | Контрольный | ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-7м.  Метание набивного мяча. |  | | Оценивание техники | Комплекс №5 | |  |  | |
| ***Подвижные и спортивные игры. 7*** | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **96** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами спорт.игр**  ***Баскет-бол*** | **2ч** | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | ***Осваивать*** двигатель-ные действия, ***Моделиро-вать*** технику выполнения игровых действий ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности  .***Проявлять*** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности  ***Описывать*** технические действия из спортивных игр.  ***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  ***Развивать*** физические качества.  ***Общаться***и взаимодействовать в игровой деятельности | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  ***Регулятивные:***  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений человека. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | Текущий | Комплекс №5 |  |  |  | |
| **97** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами спорт.игр**  ***Баскет-бол*** |  | Контрольный | ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | Оценивание точности  бросков |  |  |  | |
| **98** | **Подвиж-ные игры с элемен-тами спорт.игр**  ***Волейбол*** | **2 ч**. | Комплексный | ОРУ. Ловля мяча в парах, тройках через сетку. Игра пионербол. |  | | | Текущий |  |  |  | |
| **99** | ***Волейбол*** |  | Комплекс-ный | ОРУ. Ловля мяча в парах тройках через сетку. Игра пионербол. |  | | | Текущий |  |  |  | |
| **100** | ***Футбол*** | **3 ч.** | Комплекс-ный | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Эстафета. |  | | | Текущий |  |  |  | |
| **101** | ***Футбол*** |  | Совершенст-  вование | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол. |  | | | Текущий |  |  |  | |
| **102** | ***Футбол*** |  | Совершен-ствование | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол. |  | | | Текущий |  |  |  | |