**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре разработана на основе Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лузинская СОШ№1, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2015 год. Программа соответствует требованиям ФГОС НОО.

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** 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:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

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

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

. **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| класс | | | |
| I | II | III | IY |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | **Базовая часть** | 77 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Лёгкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 19 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22 | 24 | 24 | 24 |
|  | итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Выпускник научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыдоровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах

Уровень физической подготовленности

**1класс**

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

**2 класс**

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

**3 класс**

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

**4 класс**

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

### Содержание курса

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Лыжные гонки***

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

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

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки***

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

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип и номер урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
|  |  | **Лёгкая атлетика 11 часов** |  |  |  |  |
| Ходьба и бег (5ч) | Вводный  1 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | ***Знать*** правила Т.Б.  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м) | Текущий |  |  |
| Изучение нового материала  2 | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров».понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. | ***Знать*** понятие «короткая дистанция».  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м) | Текущий |  |  |
| Комбинированный  3 | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.) | Текущий |  |  |
| Комбинированный  4 |
| Комбинированный    5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) | Текущий |  |  |
| Прыжки (3ч) | Изучение нового материала  6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | текущий |  |  |
| Комбинированный  7 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий |  |  |
| Комбинированный  8 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий |  |  |
| Броски малого мяча (3ч) | Изучение нового материала  9 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий |  |  |
| Комбинированный    10 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий |  |  |
| Комбинированный    11 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий |  |  |
|  |  | **Подвижные игры 20 часов** |  |  |  |  |
| Подвижные игры 20 часов | Изучение нового материала  12 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Знать:*** ТБ на подвижных играх.  ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
| Совершенствования 13 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
| Совершенствования  14 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
| Совершенствования  15 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
| Совершенствования  16 | ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
| Совершенствования  17 | ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
| Совершенствования  18 | ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
| Совершенствования  19 | ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
| Совершенствования  20 | ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
| Совершенствования  21 | ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
| Совершенствования  22 | ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
| Комплексный  23 | ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
| Совершенствования  24 | ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
| Совершенствования  25 | ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
| Комплексный  26 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
| Совершенствования  27 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
|  | Совершенствовании  28  29 Комплексный | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
| Совершенствования  30  Совершенствования  31 | ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  **Гимнастика 17 часов** | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |  |
| Акробатика. Строевые упражнения 6 часов. | Изучение нового материала  32 | Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. | ***Знать:*** Т.Б. на гимнастике. ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |  |  |
| Комплексный  33 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |  |  |
| Комплексный  34  Комплексный  35 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |  |  |
| Комплексный  36  Комплексный  37 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты.  Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |  |  |
| Равновесие. Строевые упражнения 6 часов. | Изучение нового материала  38  Комплексный  39  Комплексный  40  Совершенствования 41  Совершенствования 42  Совершенствования 43 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
| Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
| Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
| Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
| Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». *Развитие* координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
| Опорный прыжок, лазание 5 часов. | Изучение нового материала  44, 45  Комплексный | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| Комплексный  46 | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| Комплексный  47 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Сфетофор». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| Комплексный  48 | Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| Лыжная подготовка 19 часов. |  | **Лыжная подготовка 19 часов** |  |  |  |  |
| Изучение нового материала  49 | Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим.  Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений.  Разучить технике ступающего шага (без палок).  Прохождение ступающим шагом до 500м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
| Комплексный  50 | Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь.  Научить обучению ступающим шагом.  Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
| Комплексный  51 | Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся.  Закрепить обучение ступающему шагу.  Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
| Комплексный  52 | Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».  Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.  Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
| Комплексный  53 | Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок.  Повторить повороты на месте (вправо и влево)  Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
| Комплексный  54 | Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом.  Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
| Комплексный  55 | Совершенствовать технику скользящего шага без палок.  Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона.  Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.  В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
| Совершенствования  56 | Совершенствовать технику скользящего шага без палок.  Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.  Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.  В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
| Совершенствования  57 | Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.  Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.  В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
| Совершенствования  58 | Совершенствовать технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске).  Пройти дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью.  Различные эстафеты на совершенствования скользящего шага. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
| Совершенствования  59 | Совершенствовать технику подъемов и спусков.  Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей полок (или касанием плеча следующего).  Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача: определить первых на финише. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
| Совершенствования  60 | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками.  Повторить эстафету с поворотами  Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
| Совершенствования  61 | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками.  Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки)  Провести игру «Смелее с горки». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
| Совершенствования  62 | Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
| Совершенствования  63 | Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
| Совершенствования  64 | Разминка: эстафета с этапом до 50м (2 – 3 раза).  Провести соревнования на дистанцию 500м с раздельным стартом через 10 – 20 сек. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
| Совершенствования  65 | Провести свободное катание с горки.  Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
| Совершенствования  66 | Провести свободное катание с горки.  Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |
|  | Совершенствования  67 | Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом. |  | Текущий |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа. | Изучение нового материала  68, 69  Совершенствова-ния | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | ***Знать:*** ТБ на баскетболе. ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр. | Текущий |  |  |
| Совершенствова-ния  70, 71  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр. | Текущий |  |  |
| Совершенствова-ния  72, 73  Совершенствова-ния | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр. | Текущий |  |  |
| Совершенствова-ния  74, 75  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр. | Текущий |  |  |
| Совершенствова-ния  76, 77  Совершенствова-ния | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
| Совершенствова-ния  78, 79  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
| Совершенствова-ния  80, 81  Совершенствова-ния | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».  Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
| Совершенствова-ния  82, 83  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».  Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
| Комплексный  84, 85  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».  Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
| Комплексный  85, 87  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».  Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
| Комплексный  88, 89  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».  Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика 10 часов** |  |  |  |  |
| Ходьба и бег 4 часа. | Комплексный  90, 91  Комплексный | ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | ***Знать:*** правила ТБ  ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Текущий |  |  |
| Комплексный  92, 93  Комплексный | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ноч». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Текущий |  |  |
| Прыжки 3 часа. | Комплексный  94 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | Текущий |  |  |
| Комплексный  95 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». | ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Текущий |  |  |
| Комплексный  96 | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». | ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Текущий |  |  |
| Метание мяча 3 часа. | Комплексный  97 | Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из разных положений; метание в цель. | Текущий |  |  |
| Комплексный  98 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на | Текущий |  |  |
| Комплексный  99 | Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | дальность с места из различных положений; метание в цель; метание набивного мяча из различных положений | Текущий |  |  |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип и номер урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Д\З*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
|  |  | **Лёгкая атлетика 11 часов** |  |  |  |  |  |
| Ходьба и бег 5 часов. | Вводный  1 | Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до60м) | Текущий | **Прыжки со скакалкой**  **за 10 сек.**  **Мал. 12 Дев. 20** |  |  |
| Комплексный  2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способно. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до60м) | Текущий | Подтягивание из виса лежа  Мал .6 Дев. 5 |  |  |
| Комплексный  3  Комплексный  4 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег.  Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до60м) | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 4 Дев. 2 |  |  |
| Комплексный  5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до60м) | Текущий |  |  |  |
| Прыжки 3 часа. | Изучение нового материала  6 | Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 125  Дев.115 |  |  |
| Комплексный  7 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 9 Дев. 7 |  |  |
| Комплексный  8 | Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий |  |  |  |
| Метание 3 часа. | Изучение нового материала  9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2\*2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 5  Дев. 5 |  |  |
| Комплексный  10 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2\*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 10 сек.**  **Мал. 14 Дев. 22** |  |  |
| Комплексный  11 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий |  |  |  |
|  |  | **Подвижные игры 18 часов** |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры 18часов | Комплексный  12  Совершенствования 13 | Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Знать:*** Т.Б. на подвижных играх.  ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Подтягивание  Мал. 7 Дев. 6  Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 6 Дев. 4 |  |  |
| Совершенствования 14, 15  Комплексный | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 130Дев. 120 |  |  |
| Совершенствования 16  Совершенствования 17 | ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| Совершенствования 18  Совершенствования 19 | ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 7 Дев. 7  **Прыжки со**  **скакалкой**  **за 10 сек.**  **Мал. 16 Дев. 24** |  |  |
| Совершенствования 20  Совершенствования 21 | ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Подтягивание  Мал. 8  Дев. 7 |  |  |
| Совершенствования 22  Совершенствования 23 | ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 8 Дев. 6 |  |  |
| Комплексный  24  Совершенствования 25 | ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 135  Дев. 125 |  |  |
| Совершенствования  26 | ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Отжимание  Мал. 11  Дев. 9 |  |  |
| Комплексный  27 | ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 9 Дев. 9 |  |  |
| Совершенствования 28  Совершенствования 29 | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | **Прыжки со скакалкой**  **за 10 сек.**  **Мал. 14 Дев. 22** |  |  |
|  |  | **Гимнастика 18 часов** |  |  |  |  |  |
| Акробатика. Строевые упражнения 6 часов | Изучение нового материала  30 | Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. | ***Знать:*** Т.Б. на гимнастике.  ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Подтягивание  Мал. 7  Дев. 6 |  |  |
| Совершенствования  31 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  32 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 6 Дев. 4 |  |  |
| Совершенствования  33 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 130  Дев. 120 |  |  |
| Совершенствования  34  Комплексный 35 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| Висы. Строевые упражнения 6 часов | Изучение нового материала 36  Совершенствования 37 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 7 Дев. 7 |  |  |
| Совершенствования  38 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Теку  щий | **Прыжки со скакалкой за 10 сек.**  **Мал. 16**  **Дев. 24** |  |  |
| Совершенствования  39 | Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Подтягивание  Мал. 8  Дев. 7 |  |  |
| Совершенствования  40  Комбинированный  41 | Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 8 Дев. 6 |  |  |
| Опорный прыжок, лазание 6 часов | Изучение нового материала  42 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 125 |  |  |
| Совершенствования  43 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |  |
| Комбинированный  44 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 11  Дев. 9 |  |  |
| Комбинированный  45 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с  одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 9  Дев. 9 |  |  |
| Комбинированный  46 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с  одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  47 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с  одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 10 сек.**  **Мал. 18**  **Дев. 26** |  |  |
|  |  | **Лыжи 21 час** |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка 21 час. | Изучение нового материала  48 | Т.Б. на уроках лыжной подготовке.  Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепление).  На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м (медленно). | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Подтягивание  Мал. 9  Дев. 8 |  |  |
| Совершенствования  49 | На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м.  Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  50 | Совершенствовать технику скользящего шага (без палок) и поставить несколько оценок (наиболее подготовленным).  Повторить повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка.  Развивать скоростные способности в эстафете, с поворотами между командами, на дистанцию до 50м.  Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| Совершенствования  51 | 1. Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Два, три раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100м. Развивать общую выносливость – пройти дистанцию до 1000м в среднем темпе. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Прыжки с места  Мал. 140 Дев.130 |  |  |
| Совершенствования  52 | Совершенствовать технику скользящего шага с палками.  Продолжить обучение технике подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке.  Круговая эстафета с этапом до 100м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  53 | На учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками. Уделить внимание технике отталкивания палкой. Продолжить обучение подъемом и спуском и провести эстафету между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Совершенствования  54 | Провести учет умений по технике скольжения без палок.  Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов.  Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами у подножия склона.  Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11  Дев. 11 |  |  |
| Учётный  55 | Разминка на учебном круге (5-6мин).  Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно)  Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.  Игра «Кто самый быстрый?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |  |
| Учётный  56 | Разминка на учебном круге (5-6мин).  Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 10 сек.**  **Мал. 16 Дев. 24** |  |  |
| Совершенствования  57 | Совершенствовать скольжение на учебном круге.  Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.  Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Подтягивание  Мал. 8  Дев. 7 |  |  |
| Совершенствования  58 | Совершенствовать скольжение на учебном круге.  Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.  Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  59 | Разминка на учебном круге (5-6мин).  Техника спусков и подъемов без палок.  Пройти средним темпом дистанцию до 1500м.  Игра «Кто самый быстрый?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 8 Дев. 6 |  |  |
| Совершенствования  60 | Совершенствовать скольжение на учебном круге.  Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.  Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 135  Дев. 125 |  |  |
| Совершенствования  61 | Разминка на учебном круге (5-6мин).  Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.  Игра «Кто дальше съедет с горы?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  62 | Разминка на учебном круге (5-6мин).  Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.  Игра «Кто дальше съедет с горы?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 11 Дев. 9 |  |  |
| Совершенствования  63 | Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.  Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 9 Дев. 9 |  |  |
| Совершенствования  64 | Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м  (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  65 | Разминка на учебном круге (5-6мин).  Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.  Игра «Кто дальше съедет с горы?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 10 сек.**  **Мал. 18 Дев. 26** |  |  |
| Совершенствования  66 | Разминка на учебном круге (5-6мин).  Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.  Игра «Кто дальше съедет с горы?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Подтягивание  Мал. 9 Дев. 8 |  |  |
| Совершенствования  67 | Разминка на учебном круге (5-6мин).  Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.  Игра «Кто дальше съедет с горы?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования  68 | Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа | Изучение нового материала 69 | Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 140 Дев. 130 |  |  |
| Комплексный  70, 71  Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Комплексный  72, 73  Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11 Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  74, 75  Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 10 сек.**  **Мал. 20 Дев. 28** |  |  |
| Комплексный  76, 77  Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Подтягивание  Мал. 10  Дев. 9 |  |  |
| Комплексный  78 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Комплексный  79, 80  Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 135 |  |  |
| Комплексный  81, 82  Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 13 Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  83, 84  Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 13 Дев. 13 |  |  |
| Комплексный  85 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 18 Дев. 26** |  |  |
| Комплексный  86 | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Подтягивание  Мал. 9  Дев. 8 |  |  |
| Комплексный  87, 88  Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| Комплексный  89 | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Прыжки с места  Мал. 140  Дев. 130 |  |  |
| Комплексный  90 | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  91, 92  Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Отжимание  Мал. 12  Дев. 10 |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика 10 часов** |  |  |  |  |  |
| Ходьба и бег 4 часа | Комплексный  93, 94  Комплексный | Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)*** | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11 Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  95, 96  Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)*** | Текущий | **Прыжки со скакалкой**  **за 10 сек.**  **Мал. 20 Дев. 28** |  |  |
| Прыжки 3 часа | Комплексный  97 | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Подтягивание  Мал. 10  Дев. 9 |  |  |
| Комплексный  98 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Комплексный  99 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 145  Дев. 135 |  |  |
| Метание 3 часа | Комплексный  100 | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2\*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  101 | Метание малого мяча в вертикальную мишень (2\*2м) с расстояния в 4-5 м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | Текущий | Отжимание  Мал. 13 Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  102 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13 |  |  |

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип и номер урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Д\З*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** | |
|  |  | **Лёгкая атлетика 11 часов** |  |  |  |  |  | |
| Ходьба и бег 5 часов. | Вводный  1 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 24**  **Дев.28** |  |  | |
| Комплексный  2  Комплексный  3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Подтягивание в висе Мал.1  Подтягивание из виса лежа Дев. 6 |  |  | |
| Комплексный  4 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 4 Дев. 2 |  |  | |
| Учётный  5 | Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 125 Дев. 115 |  |  | |
| Прыжки 3 часа. | Комплексный  6 | Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий |  |  |  | |
| Комплексный  7 | Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 9 Дев. 7 |  |  | |
| Комплексный  8 | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 5 Дев. 5 |  |  | |
| Метание мяча 3 часа. | Комплексный  9  Комплексный  10 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. | Текущий | **Прыжки со скакалкой**  **за 15 сек.**  **Мал. 26 Дев. 30** |  |  | |
| Комплексный  11 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. | Текущий | Подтягивание в висе Мал. 2  Подтягивание в висе лежа Дев. 7 |  |  | |
|  |  | **Подвижные игры 18 часов** |  |  |  |  |  | |
| Подвижные игры 18 часов. | Комплексный  12  Совершенствования 13 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 6 Дев. 4 |  |  | |
| Совершенствования 14  Комплексный 15 | ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 130  Дев. 120 |  |  | |
| Совершенствования  16 | ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8 |  |  | |
| Совершенствования 17, 18  Комплексный | ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7 |  |  | |
| Совершенствования 19  Совершенствования 20, 21  Комплексный | ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 28 Дев. 32**  Подтягивание  Мал. 3 Дев. 8 |  |  | |
| Совершенствования 22  Совершенствования 23 | ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 8 Дев. 6  Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 125 |  |  | |
| Совершенствования 24  Совершенствования 25 | ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9 |  |  | |
| Совершенствования 26  Совершенствования 27 | ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9 |  |  | |
| Совершенствования 28  Совершенствования 29 | ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 26 Дев. 30**  Подтягивание в висе  Мал. 2  Подтягивание в висе лежа Дев. 7 |  |  | |
|  |  | **Гимнастика 18 часов** |  |  |  |  |  | |
| Акробатика. Строевые упражнения 6 часов. | Изучение нового материала  30 | Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |  |  |  | |
| Комбинированный  31 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 6 Дев. 4 |  |  | |
| Комбинированный  32  Комбинированный 33 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 130  Дев. 120 |  |  | |
| Совершенствования  34  Учётный  35 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий  Оценка техники выполнения комбинации | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).Мал. 10 Дев. 8  Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 7 Дев. 7 |  |  | |
| Висы. Строевые упражнения 6 часов | Комплексный  36 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий |  |  |  | |
| Комплексный  37 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 28**  **Дев. 32** |  |  | |
| Комплексный  38  Комплексный  39 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | Подтягивание  Мал. 3  Дев. 8 |  |  | |
| Совершенствования  40  Учётный  41 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий  Подтягивания: м.:5-3-1р.;д.: 16-11-6р. | Приседание на одной ноге  Мал. 8 Дев. 6  Прыжки в длину с места Мал. 135  Дев. 125 |  |  | |
| Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии 6 часов | Изучение нового материала  42 | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке. | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  43  Совершенствования 44 | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 11 Дев. 9  Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 9 Дев. 9 |  |  |
| Совершенствования 45  Комбинированный 46 | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 30**  **Дев. 34** |  |  |
| Комбинированный  47 | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4  Дев. 9 |  |  |
|  |  | **Лыжи 21 час** |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка 21 час. | Изучение нового материала  48 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции.  Учить поворотам на месте вокруг носков лыж.  Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 10  Дев. 8 |  |  |
| Учётный  49 | 1. На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 140 Дев. 130 |  |  |
| Комбинированный  50 | 1. На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно). | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| Комбинированный  51 | 1. Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. 2. Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно). | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Учётный  52 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11 Дев. 11 |  |  |
| Комбинированный  53 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок.  Разучить технику спуска в высокой стойке.  Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно).  Провести игру «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| Комбинированный  54 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения технику попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 28**  **Дев. 32** |  |  |
| Комбинированный  55 | Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Подтягивание  Мал. 3  Дев. 8 |  |  |
| Комбинированный  56 | Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками.  Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  57 | Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками.  Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 8 Дев. 6 |  |  |
| Комбинированный  58 | Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты.  Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 125 |  |  |
| Совершенствования  59 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  60 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».  Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 11  Дев. 9 |  |  |
| Совершенствования  61 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 9 Дев. 9 |  |  |
| Совершенствования  62 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| Комбинированный  63 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход.Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | **Скакалка за 15 сек. Мал. 30**  **Дев. 34** |  |  |
| Совершенствования  64 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4 Дев. 9 |  |  |
| Комбинированный  65 | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| Комбинированный  66 | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| Совершенствования  67 | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки с места  Мал. 140  Дев. 130 |  |  |
|  | Контрольный  68 | Провести разминку на учебном круге с палками.  Провести контрольный забег на дистанцию 1000м .  Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа. | Комплексный  69, 70  Совершенствования | **Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа**  Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Отжимание  Мал. 12 Дев. 10  Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11 |  |  |
| Совершенствования 71  Совершенствования 72 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за сек.**  **Мал. 32 Дев. 36** |  |  |
| Совершенствования  73, 74  Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Подтягивание  Мал. 5  Дев. 10 |  |  |
| Совершенствования 75  Совершенствования 76 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 12 Дев. 10  Прыжки в длину с места  Мал. 145 Дев. 135 |  |  |
| Совершенствования  77 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный Совершенствования 78, 79  Совершенствования 80 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 13 Дев. 11  Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 13 Дев. 13 |  |  |
| Комплексный  81  Совершенствования 82 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 30 Дев. 34** |  |  |
| Совершенствования 83  Совершенствования 84 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4 Дев. 9 |  |  |
| Комплексный  Комплексный  Комплексный  85, 86, 87 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 10  Дев. 8 |  |  |
| Комплексный  88  Комплексный  89 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 140  Дев. 130 |  |  |
| Совершенствования  90 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Совершенствования  91 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11 Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  92 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика 10 часов** |  |  |  |  |  |
| Ходьба и бег 4 часа. | Комплексный  93 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м). | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 32 Дев. 36** |  |  |
| Комплексный  Комплексный  94, 95 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м). | Текущий | Подтягивание  Мал. 5  Дев. 10 |  |  |
| Учётный  96 | Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м). | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Прыжки 3 часа | Комплексный  Комплексный  97, 98 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 145 Дев. 135 |  |  |
| Комплексный  99 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий |  |  |  |
| Метание мяча 3 часа. | Комплексный  100 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 13 Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  101 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13 |  |  |
| Комплексный  102 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий |  |  |  |

**Тематическое планирование в 4 классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Д\З*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
|  |  | **Лёгкая атлетика 11 часов** |  |  |  |  |  |
| Ходьба и бег 5 часов. | Вводный  1 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 30 Дев.34** |  |  |
| Комплексный  2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Подтягивание Мал.2  Подтягивание из виса лежа Дев. 8 |  |  |
| Комплексный  3  Комплексный  4 | Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 5  Дев. 3 |  |  |
| Учётный  5 | Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». . Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | 30м: м.:5,0-5,5-6,0с.; д.: 5,2-5,7-6,0с.; 60м.  М.:10,0с.;  Д.:10,5с. | Прыжки в длину с места  Мал. 130  Дев. 125 |  |  |
| Прыжки 3 часа | Комплексный  6 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 15 Дев. 13 |  |  |
| Комплексный  8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| Метание 3 часа | Комплексный  9 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишней». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 32 Дев. 36** |  |  |
| Комплексный  11 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель (из пяти попыток -три попадания) | Подтягивание в висе Мал. 3 Подтягивание в висе лежа Дев. 9 |  |  |
|  |  | **Подвижные игры 18 часов** |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры 18 часов.** | Комплексный  12, 13  Комплексный | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 7 Дев. 5 |  |  |
| Комплексный  14, 15  Комплексный | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 130 |  |  |
| Комплексный  16, 17  Комплексный | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Сгибание и разги -бание рук в упоре (высокаяопора).  Мал. 16 Дев. 14 |  |  |
| Комплексный  18, 19  Комплексный | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11 Дев. 9 |  |  |
| Комплексный  20, 21  Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 34 Дев.38** |  |  |
| Комплексный  22, 23  Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4  Дев. 10 |  |  |
| Комплексный  24, 25  Комплексный | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 9 Дев. 7 |  |  |
| Комплексный  26, 27  Комплексный | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 140 Дев. 135 |  |  |
| Комплексный  28,29  Комплексный | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий |  |  |  |
|  |  | **Гимнастика 18 часов** |  |  |  |  |  |
| Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии 6 часов | Комплексный 30 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 17 Дев. 15 |  |  |
| Комплексный 31  Комплексный 32 | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Комплексный 33  Комплексный 34 | ОРУ. Мост (*с помощью и самостоятельно).* Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 32 Дев. 36** |  |  |
| Учётный  35 | ОРУ. Мост (*с помощью и самостоятельно).* Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Выполнить комбинацию из разученных элементов | Подтягивание в висеМал. 3  Подтягивание в висе лежа Дев. 9 |  |  |
| Висы 6 часов | Комплексный 36, 37  Комплексный | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 7 Дев. 5 |  |  |
| Комплексный 38,39  Комплексный | ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 130 |  |  |
| Комплексный 40 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры. | Текущий | Сгибание и разгиба -ние рук в упоре (высокая опора).  Мал. 16 Дев. 14 |  |  |
| Учётный  41 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры, подтягивания в висе. | Оценка техники выполнения висов: м.:5-3-1 д.:12-8-2 | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11  Дев. 9 |  |  |
| Опорный прыжок, лазание по канату 6 часов. | Комплексный 42, 43  Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 34**  **Дев. 38** |  |  |
| Комплексный 44 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4  Дев. 10 |  |  |
| Комплексный 45 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 9 Дев. 7 |  |  |
| Комплексный 46, 47  Учётный | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий  Оценка техники лазания по канату | Прыжки в длину с места  Мал. 140  Дев. 135 |  |  |
|  |  | **Лыжи 21 час** |  |  |  |  |  |
| Лыжи 21 час. | Комплексный  48 | Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.  Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.  Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 17 Дев. 15 |  |  |
| Комплексный  49 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками.  Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Комплексный  50 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом».  Разучить технику поворота переступанием с горы.  Провести игру «Не задень». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  51 | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.  Совершенствовать технику торможения «плугом».  Закрепить технику поворота переступанием с горы.  Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 36 Дев. 40** |  |  |
| Учётный  52 | Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.  На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  Оценить технику торможения «плугом» (выборочно).  Провести катание с горки в разных стойках. Сов-ть технику поворота переступанием в конце спуска. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценка техники торможения «плугом» | Подтягивание  Мал. 5  Дев. 11 |  |  |
| Учётный  53 | На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку.  Учить подъему на склон «елочкой».  Провести игру «Кто дальше». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценка техники попеременно двух -шажного хода. |  |  |  |
| Комплексный  54 | Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка.  Закрепить технику подъема на склон «елочкой», сове-ть технику поворота переступанием в конце спуска.  Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 11 Дев. 9 |  |  |
| Учётный  55 | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.  Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.  Совершенствовать технику подъема елочкой. Провести игру по выбору детей. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. | Прыжки в длину с места  Мал. 145  Дев. 140 |  |  |
| Учётный  56 | Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков).  Оценить технику подъема елочкой.  Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50м без палок. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценить технику подъема елочкой. |  |  |  |
| Комплексный  57 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Отжимание  Мал. 18 Дев. 16 |  |  |
| Комплексный  58 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 13  Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  59 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  60 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 34 Дев. 38** |  |  |
| Комплексный  61 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски и подъемы (выборочно оценить). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4  Дев. 10 |  |  |
| Комплексный  62 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  63 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 9 Дев. 7 |  |  |
| Комплексный  64 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 140  Дев. 135 |  |  |
| Комплексный  65 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  66 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 17 Дев. 15 |  |  |
| Комплексный  67 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых (выборочно оценить).  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Учётный  68 | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.  Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |  |  |
|  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа** |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа | Комплексный 69  Комплексный  70 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | **Скакалка за 15 сек. М-. 36 Д.40**  Подтягивание  Мал. 5 Дев. 11 |  |  |
| Комплексный 71 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |
| Комплексный 72 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 11 Дев. 9 |  |  |
| Комплексный 73 Комплексный 74 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 145 Дев. 140 |  |  |
| Комплексный 75  Комплексный 76 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 18 Дев. 16 |  |  |
| Комплексный 77  Комплексный 78 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 13  Дев. 11 |  |  |
| Комплексный 79  Совершенствования 80  Совершенствования 81  Комплексный 82 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | **Прыжки со скакалкой за сек. Мал. 38 Дев. 42**  Подтягивание  Мал. 6  Дев. 12 |  |  |
| Комплексный 83  Совершенствования 84 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 13 Дев. 11 |  |  |
| Совершенствования 85 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 150 Дев. 145 |  |  |
| Совершенствования 86  Совершенствования 87 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 19 Дев. 17 |  |  |
| Комплексный 88  Совершенствования 89 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 14  Дев. 12 |  |  |
| Совершенствования  90 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 36 Дев. 40** |  |  |
| Совершенствования  91 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Подтягивание  Мал. 5  Дев. 11 |  |  |
| Совершенствования  92 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 11 Дев. 9 |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика 10 часов** |  |  |  |  |  |
| Бег и ходьба 4 часа. | Комплексный  93 | Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 145  Дев. 140 |  |  |
| Комплексный  94, 95  Комплексный | Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 18 Дев. 16 |  |  |
| Учётный  96 | Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | 30 м: м.: 5,0 -5,5-6,0с.;  д.:5,2-5,7-6,0с. 60м:  М.:10,0с.;  Д.:10,5с. | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 13  Дев. 11 |  |  |
| Прыжки 3 часа. | Комплексный  97, 98  Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за сек.**  **Мал. 38 Дев. 42** |  |  |
| Комплексный  99 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться/ | Текущий | Подтягивание  Мал. 6 Дев. 12 |  |  |
| Метание мяча 3 часа. | Комплексный  100 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 13 Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  101 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 150 Дев. 145 |  |  |
| Учётный  102 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Метание в цель (из пяти попыток- три попадания) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 19 Дев. 17 |  |  |

**Годовой план – график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 класс | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| Легкая атлетика | 1 – 11 (11 ч) |  |  | 90 – 99 (10ч) |
| Гимнастика |  | 32 – 48 (17ч) |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  | 49 – 67 (19ч) |  |
| Подвижные игры с бадминтоном |  |  | 68 – 75(8ч) | 76 – 89 (14ч) |
| Подвижные игры | 12 – 27 (16ч) | 28-31(4ч) |  |  |

**Годовой план – график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 - 4 класс | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| Легкая атлетика | 1 – 11 (11 ч) |  |  | 93 – 102 (10ч) |
| Гимнастика |  | 30 - 47 (18ч) |  |  |
| Лыжная подготовка |  | 48 (1ч) | 49 - 68 (20ч) |  |
| Подвижные игры с бадминтоном |  |  | 69 - 78 (10ч) | 79 – 92 (14ч) |
| Подвижные игры | 12-27 (16ч) | 28 -29 (2 ч) |  |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья уча­щихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программа­ми, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими пока­зателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в по­стоянном дистанционном взаимодействии образовательно­го учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информа­ционная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учеб­ным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представ­ленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (кар­тинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
| Стандарт начального общего образования по физической культуре  Примерные программы по учебным предме­там. Физическая культура. 1—4 классы  Учебник и пособия, которые входят в пред­метную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях.* Физическая культура. 1 —4 клас­сы. Учебник для общеобразовательных уч­реждений.  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-лов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёг­кая атлетика (Серия «Работаем по новым стан­дартам»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.* Физиче­ская культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.  Учебная, научная, научно-популярная ли­тература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению  Таблицы по стандартам физического разви­тия и физической подготовленности  Портреты выдающихся спортсменов, деяте­лей физической культуры, спорта и олим­пийского движения  Аудиовизуальные пособия по основным раз­делам и темам учебного предмета «Физиче­ская культура» (на цифровых носителях)  Аудиозаписи  Плакаты методические  Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)  Подвижные и спортивные игры  Измерительные приборы  Спортивный зал  Пришкольный стадион (площадка) | Стандарт по физической культуре, примерные про­граммы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)  Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федера­ции, и пособия входят в би­блиотечный фонд  Комплекты плакатов по мето­дике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям |