**Комитет администрации Романовского района по образованию**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Гилево-Логовская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  На учителей начальных классов  Протокол № от  « » 2017 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шлидт Р.А.    «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ «Гилево-Логовская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Зубань Т.А./  Приказ № \_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. |

**Рабочая программа по предмету**

**«Физическая культура»**

Образовательная область - физическая культура

Уровень – начальное общее образование

Классы – 1-4

Срок реализации - 2017-2018 учебный год

Составитель: учитель физической культуры

Гельцер Александр Егорович

\

с. Гилёв-Лог 2017

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

* Федерального Государственного Стандарта начального общего образования;
* примерной основной образовательной программы образовательного учреждения;
* Комплексной Программы Физического Воспитания Учащихся 1 -11 классы (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич Издательство «Просвещение» 2011 г.);
* Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
* Концепции модернизации Российского образования;
* Пособия для учителей общеобразовательных учреждений «Рабочие программы «Физическая культура» (предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. В.И.Лях. М.: Просвещение, 2012).

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

        Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Уровень  изучения учебного материала** – базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

**УМК** **учителя:**

* Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2011 г.
* **УМК обучающегося:**

Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.

Программа рассчитана на 99 часа в 1 классе и 102 часа во 2-4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части :

* базовую,
* вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм, гимнастике с элементами акробатики, легкоатлетическим упражнениям, лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса планируются и проводятся в форме игры.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии  с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры  предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Цель программы:**

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:**

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

* укреплять здоровье, улучшать осанку, содействовать гармоническому физическому развитию;
* развить координационные способности;
* формировать простейшие знания о личной гигиене, режиме дня;
* приобщать к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
* воспитывать морально-волевые качества;
* воспитывать устойчивый интерес к двигательной активности;
* обучать детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* развивать умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**Программа** направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями.
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических 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;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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 на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* | | | |
| 1 | Подвижные игры | 22 | 19 | 19 | 19 |
| 2. | Подвижные игры на основе баскетбола | 12 | 13 | 13 | 13 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 5. | Лыжная подготовка | 15 | 20 | 20 | 20 |
|  | ИТОГО: | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 30 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 20 |
| 4 | Подвижные игры | 22 |
| Подвижные игры, элементы баскетбола | 12 |
| 5 | Лыжная подготовка | 15 |
| Итого | | 99 |

**Распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | **30** |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | **20** |
| 4 | Подвижные игры | **19** |
| Подвижные игры, элементы баскетбола | **13** |
| 5 | Лыжная подготовка | **20** |
| Итого | | **102** |

**Распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 30 |
| 2 | Легкая атлетика | 20 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 19 |
| 4 | Подвижные игры | 13 |
| Подвижные игры, элементы баскетбола | 20 |
| 5 | Лыжная подготовка | 3 |
| Итого | | 102 |

**Распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 30 |
| 2 | Легкая атлетика | 20 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 19 |
| 4 | Подвижные игры | 13 |
| Подвижные игры, элементы баскетбола | 20 |
| 5 | Лыжная подготовка | 3 |
| Итого | | 102 |

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника.

**Уроки решают задачу:**

* об улучшении и исправлении осанки;
* оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка;
* содействуют гармоничному физическому развитию;
* воспитывают координацию движений;
* формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня;
* способствуют укреплению бодрости духа;
* воспитывают дисциплинированность.

**Уроки физической культуры строятся на принципах :**

* демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

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

***Формы организации***

* с образовательно-познавательной;
* образовательно-предметной,
* образовательно-тренировочной направленностью.

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

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

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

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1. Базовая часть:**

* Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы

- социально-психологические основы

- приёмы закаливания

- способы саморегуляции

- способы самоконтроля

* Легкоатлетические упражнения:

- бег

- прыжки

- метания

* Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения

- общеразвивающие упражнения с предметами и без

- упражнения в лазанье и равновесии

- простейшие акробатические упражнения

- упражнения на гимнастических снарядах

* Лыжная подготовка:

- освоение техники лыжных ходов

- спуски, подъёмы, торможения

- упражнения на развитие выносливости

* Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов

- система упражнений с мячом

2. **Вариативная часть:**

* Подвижные игры с элементами спортивных игр
* Лыжная подготовка

**Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

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

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

Из истории физической культуры*.*История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения*.*Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность*.*

***Гимнастика с основами акробатики****.*

*Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.*Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:*1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:*с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:*на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры.*

*На материале гимнастики с основами акробатики:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:*эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:*удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

*На материале гимнастики с основами акробатики*

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

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

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

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

***На материале легкой атлетики***

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

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

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

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

***На материале лыжных гонок***

*Развитие координации:*перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:*передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Естественные основы

*1–2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

*1–2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

*1–2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

*1–4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

*1–4 классы.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

*1–2 классы.* Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3–4 классы.* Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

**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».

*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».

*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»).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1-4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Предметные результаты** | **Метапредметные УДД** | | | **Личностные** |
| **Познавательные** | **Коммуникативные** | **Регулятивные** |
| *Знания о физической культуре* |  |  |  |  |  |
| *Физическая культура* |  |  |  |  |  |
| Понятие о физической культуре.  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Основные способы передвижения человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  Профилактика травматизма  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | *Определять*и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми  *Выявлять*различия в основных способах передвижения человека.  *Определять*ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  *Определять*состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе  Формирование действия моделирования | Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. |
| *Из истории физической культуры* |  |  |  |  |  |
| Возникновение первых соревнований.  Зарождение Олимпийских игр.  История развития физической  культуры и первых соревнований.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.  Развитие физической культуры в России в ХVII—ХIХ вв.  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | *Пересказывать*тексты по истории физической культуры*.*  *Понимать и раскрывать*  связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.  Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур |
| *Физические упражнения* |  |  |  |  |  |
| Представление о физических упражнениях.  Физические упражнения, их  влияние на физическое развитие  и развитие физических качеств.  Представление о физических качествах.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Общее представление о физическом развитии.  Общее представление о физической подготовке.  Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.  Что такое физическая нагрузка.  Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | *Различать*упражнения по  воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  *Характеризовать* показатели  физического развития.  *Характеризовать* показатели  физической подготовки.  *Выявлять*характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). |
| *Способы физкультурной деятельности* |  |  |  |  |  |
| *Самостоятельные занятия* |  |  |  |  |  |
| Режим дня и его планирование.  Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.  Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.  Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.  Комплексы упражнений для  развития физических качеств | *Составлять* индивидуальный  режим дня.  *Отбирать и составлять*комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  *Оценивать*свое состояние  (ощущения) после закаливающих процедур.  *Составлять* комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  *Моделировать* комплексы  упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. | Формирование умения составления комплексов упражнений. | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.  Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). |
| *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью* |  |  |  |  |  |
| Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  Измерение частоты сердечных  сокращений  Измерение частоты сердечных  сокращений во время выполнения физических упражнений | *Измерять* индивидуальные  показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными  значениями.  *Измерять*показатели развития физических качеств.  *Измерять* (пальпаторно) частоту сердечных сокращений | Осознание важности физического развития | Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую)  Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.  Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) |
| *Самостоятельные игры и развлечения* |  |  |  |  |  |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)  Игры и развлечения в зимнее время года.  Игры и развлечения в летнее время года.  Подвижные игры с элементами спортивных игр | *Общаться и взаимодействовать*в игровой деятельности.  *Организовывать и проводить*подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.  Анализ игровой ситуации. | Умение объяснять свой выбор и игру.  Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.  Умение организовать и провести игру. | Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| *Физическое совершенствование* |  |  |  |  |  |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* |  |  |  |  |  |
| Оздоровительные формы занятий.  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Развитие физических качеств.  Профилактика утомления.  Комплексы упражнений на  развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | *Осваивать* универсальные  умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  *Моделировать* физические  нагрузки для развития основных физических качеств.  *Осваивать* универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  *Осваивать*навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Осознание важности физических  нагрузки для развития основных физических качеств.  Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.  Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.  Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* |  |  |  |  |  |
| *Гимнастика с основами акробатики* |  |  |  |  |  |
| Движения и передвижения  строем.  *Организующие команды и*  *приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение  строевых команд.  Акробатика.  *Акробатические упражнения*.  Упоры; седы; упражнения в  группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  *Акробатические комбинации*.  Например:  1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с  опорой на руки в упор присев*;*  2) кувырок вперед в упор  присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с  опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  Снарядная гимнастика.  Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.  Гимнастическая комбинация.  Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,  согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  Опорный прыжок: с разбега  через гимнастического козла.  Прикладная гимнастика  *Гимнастические упражнения*  *прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы  препятствий с элементами. | *Осваивать* универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать*технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  *Осваивать* универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  *Осваивать* универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  *Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении  акробатических упражнений.  *Проявлять*качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  *Описывать*технику гимнастических упражнений на снарядах*.*  *Осваивать*технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  *Осваивать* универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  и выполнении гимнастических  упражнений.  *Выявлять и характеризовать*  ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  *Проявлять*качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  *Соблюдать*правила техники  безопасности при выполнении  гимнастических упражнений.  *Описывать*технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  *Осваивать*технику физических упражнений прикладной  направленности. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.   Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| *Легкая атлетика* |  |  |  |  |  |
| Беговая подготовка.  *Беговые упражнения:*с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  Прыжковая подготовка.  *Прыжковые упражнения:*на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;   прыжки со скакалкой.  Броски большого мяча.  *Броски:*большого мяча  (1 кг)на дальность разными способами  Метание малого мяча  *Метание:*малого мяча в вертикальную цель и на дальность | *Описывать*технику беговых упражнений.  *Выявлять*характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  *Осваивать*технику бега различными способами.  *Осваивать* универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  *Осваивать* универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  *Проявлять*качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  *Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  *Описывать*технику прыжковых упражнений.  *Осваивать*технику прыжковых упражнений.  *Осваивать* универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  *Выявлять*характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  *Осваивать* универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  *Проявлять*качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  *Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  *Описывать*технику бросков большого набивного мяча.  *Осваивать технику бросков большого мяча.*  *Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  *Проявлять*качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  *Описывать*технику метания малого мяча.  *Осваивать*технику метания малого мяча.  *Соблюдать*правила техники безопасности при метании малого мяча.  *Проявлять*качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| *Лыжные гонки* |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка.  *Передвижение на лыжах*  *разными способами.*  Технические действия на лыжах  *Повороты; спуски; подъемы; торможения* | *Моделировать*технику базовых способов передвижения на лыжах.  *Осваивать* универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  *Выявлять*характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  *Проявлять* выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  *Применять*правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой.  *Объяснять*технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  *Осваивать*технику поворотов, спусков и подъемов.  *Проявлять* координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| *Подвижные и спортивные игры* |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры.  *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровыезадания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски;  упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  Спортивные игры.  *На материале спортивных игр.*  *Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола*.*  *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале  баскетбола.  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  Общефизическая подготовка  Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта | *Осваивать* универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  *Излагать*правила и условия проведения подвижных игр.  *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр*.*  *Взаимодействовать*в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.*  *Принимать*адекватные решения в условиях игровой деятельности.  *Осваивать* универсальные  умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  *Проявлять*быстроту и ловкость во время подвижных игр.  *Соблюдать*дисциплину и  правила техники безопасности  во время подвижных игр.  *Описывать* разучиваемые  технические действия из спортивных игр.  *Осваивать*технические  действия из спортивных игр.  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности.  *Взаимодействовать*в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  *Осваивать* универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  *Выявлять*ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  *Соблюдать*дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности.  *Осваивать*умения выполнять универсальные физические упражнения.  *Развивать* физические качества. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |

**Календарно – тематическое планирование**

**по физической культуре**

**1 класс**

**Легкая атлетика 30ч.**

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контро-ля | Формируемые УУД у обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Когда и как возникла физическая культура? | 1 | Образова-тельно -обучающий | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | * 1. 1.2 1.3   1.5 2.3 2.5 2.6 3.3 3.5 3.9 3.20 4.1 4.4 |
| 2 | Ходьба и бег.  Игра «Пятнаш-ки» | 1 | Образова-тельно -обучающий | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | .2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 3 | Ходьба и бег.  Игра «Пятнаш-ки» | 1 | Образова-тельно -обучающий | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | .2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 4 | Ходьба и бег. Игра «Гуси -лебеди» | 1 | Образова-тельно -обучающий | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Гуси -лебеди» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | 1.1, 1.2, 1.5, 1.7, 2.1,2.3, 3.1, 3.8,3.9, 4.4,4.1. |
| 5 | Ходьба и бег. Игра «Гуси -лебеди» | 1 | Комплекс-ный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | * 1. 1.3   1.5 2.3 2.5 2.6 3.3 3.5 3.9 3.20 4.1 4.4 |
| 6 | Прыжки. Игра «К своим флажкам». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 7 | Прыжки. Игра «К своим флажкам». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.32.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 8 | Прыжки. Игра «К своим флажкам». | 1 | Комплекс-ный | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места - оценка. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 9 | Прыжки. Игра «К своим флажкам». | 1 | Комплекс-ный | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов –оценка. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 10 | Метание малого мяча. Эстафеты. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные пред-меты и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 11 | Метание малого мяча. Эстафеты | 1 | Образова-тельно -обучающий | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные пред-меты и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 12 | Метание малого мяча. Подвижная игра «Защита укрепления» | 1 | Комплекс-ный. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные пред-меты и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 13 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Равномерный бег ( 3 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)  Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 14 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Равномерный бег ( 4 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)  Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 15 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта. | 1 | Комплекс-ный | Равномерный бег ( 6 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)  Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 16 | Органы чувств. | 1 | Образова-тельно –обучаю-щий | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 17 | Прыжки. Игра « К своим флажкам» | 1 | Образова-тельно –обучаю-щий | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 18 | Прыжки. Игра « К своим флажкам» | 1 | Образова-тельно –обучаю-щий | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 19 | Прыжки. Эстафеты. | 1 | Комплекс-ный | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 20 | Ходьба и бег. Игра «Пятнаш-ки». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 21 | Ходьба и бег.  Игра «Заяц без логова» | 1 | Комплекс-ный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег – оценка. Игра «Заяц без логова» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 22 | Ходьба и бег. Игра «Заяц без логова» | 1 | Комплекс-ный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Заяц без логова.» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 23 | Метание малого мяча. Эстафеты | 1 | Образова-тельно -обучающий | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 24 | Метание малого мяча. Игра «Защита укрепле-ния» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 25 | Метание малого мяча. Эстафеты | 1 | Комплекс-ный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. – оценка. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные пред-меты и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 26 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта | 1 | Образова-тельно –обучающий | Равномерный бег ( 4мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)  Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 27 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта | 1 | Образова-тельно –обучающий | Равномерный бег ( 5 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)  Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 28 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта | 1 | Образова-тельно –обучающий | Равномерный бег ( 6 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)  Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 29 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта | 1 | Образова-тельно –обучающий | Равномерный бег ( 7мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)  Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 30 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта | 1 | Комплекс-ный | Равномерный бег ( 6 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м) - оценка  Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |

**Гимнастика 20ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Формируемые УУД у обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Гимнастика. Осанка. Акробатика, строевые упражнения. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Размыкание и смыкание приставными шагами.. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Игра «Запрещенное движение» развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | 1.1,1.2,1.7  2.1; 2.6; 3.1;3.6;  3.9,  4.1,4.8 |
| 2 | Акробатика.  Строевые упражнения.  Игра « Караси и щука» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра « Караси и щука» Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | 1,1.2,2.1,2  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 3 | Акробатика.  Строевые упражнения Игра  « Фигуры» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра « Фигуры» Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | 1,1.2,2.1,2.  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 4 | Акробатика.  Строевые упражнения Игра  « Фигуры» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры» Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | 1,1.2,2.1,2.  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 5 | Акробатика.  Строевые упражнения Подвижная игра «Совушка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | 1,1.2,2.1,2.  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 6 | Акробатика.  Строевые упражнения Подвижная игра «Совушка». | 1 | Комплекс-ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | 1,1.2,2.1,2.  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 7 | Висы.  Строевые упражнения. Игра «Змейка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы. | Текущий | 1,1.2,2.1,2  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 8 | Висы.  Строевые упражнения. Игра «Змейка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы. | Текущий | 1,1.2,2.1,2  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 9 | Висы.  Строевые упражнения. Игра «Слушай сигнал». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий | 1.1,1.2,1.7  2.1; 2.6; 3.1;3.6;  3.9,  4.1,4.8 |
| 10 | Висы.  Строевые упражнения. Игра «Змейка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий | 1.1,1.2,1.7  2.1; 2.6; 3.1;3.6;  3.9,  4.1,4.8 |
| 11 | Висы.  Строевые упражнения. Игра «Змейка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий | 1.1,1.2,1.7  2.1; 2.6; 3.1;3.6;  3.9,  4.1,4.8 |
| 12 | Висы.  Строевые упражнения. Игра «День, ночь». | 1 | Комплекс-ный | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «День, ночь». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий | 1,1.2,2.1,2  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 13 | Опорный прыжок,  лазание. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 1,1.2,2.1,2  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 14 | Опорный прыжок,  Лазание. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
| 15 | Опорный прыжок,  Лазание. Игра «Кто приходил?». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
| 16 | Опорный прыжок,  лазание. Игра «Кто приходил». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
| 17 | Опорный прыжок,  лазание. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 | Комплекс-ный | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
| 18 | Преодоление препятствий. Эстафеты. | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ. Преодоление препятствий (3). Развитие координационных способностей. Эстафеты. | **Уметь** преодолевать 3 препятствия. | Текущий | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
| 19 | Преодоление препятствий. Эстафеты. | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ. Преодоление препятствий (4) . Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Уметь** преодолевать 4 препятствия. | Текущий | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
| 20 | Преодоление препятствий. Эстафеты. | 1 | Комплекс-ный | ОРУ. Преодоление препятствий (5) . Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Уметь** преодолевать 5 препятствия. | Текущий | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |

**Подвижные игры (на основе баскетбола) 13ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Формируемые УУД у обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Стойки передвижения, повороты. Игра «Попади в обруч». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Инструктаж по баскетболу. ОРУ. Стойки, передвижения.  Повороты без мяча и с мячом. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений., | текущий | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 2 | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Передал садись» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Передал садись» Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 3 | Ловля и передача мяча на месте. Игра « Охотники и утки». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах с продвижением приставными шагами. Игра « Охотники и утки». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 4 | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч соседу» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.  Игра «Мяч соседу» Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча на месте. | текущий | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 5 | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч среднему» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.  Игра «Мяч среднему» Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча на месте. | текущий | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 6 | Ведение мяча в движении. Игра « Гонка мячей по кругу | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ с мячом. Ведение мяч в движении по прямой, левой и правой рукой. Игра « Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча в движении | текущий | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 7 | Ведение мяча в движении. Игра « Гонка мячей по кругу» | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ с мячом. Ведение мяч в движении по прямой, левой и правой рукой. Игра « Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча в движении. | текущий | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 8 | Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Игра «Не давай мяч водящему ». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления и скорости передвижения Игра «Не давай мяч водящему ». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения | текущий | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 9 | Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Игра «Не давай мяч водящему ». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления и скорости передвижения Игра «Не давай мяч водящему ». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения | текущий | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 10 | Ведение мяча с изменением направления, бросок одной рукой в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ с мячом. Передача мяча в парах во встречной эстафете. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча с изменением направления, бросок одной рукой | текущий | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 11 | Ведение мяча с изменением направления, бросок одной рукой в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ с мячом. Передача мяча в парах во встречной эстафете. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча с изменением направления, бросок одной рукой | текущий | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 12 | Броски. Игра « Передача мяча в колоннах». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ. Броски в цель ( кольцо, щит). Игра « Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять, бросок одной рукой | текущий | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 13 | Броски. Игра  « Передача мяча в колоннах». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ. Броски в цель ( кольцо, щит). Игра « Передача мяча в колоннах». | **Уметь** выполнять бросок одной рукой | текущий | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |

**Лыжные гонки 20ч.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Формируемые УУД у обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 |
| 1 | Все на лыжи. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Инструктаж по Т.Б. Лыжный инвентарь. Игра «Салки». Развитие координационных способностей. | **Знать** инструктаж поТ.Б., уметь подбирать лыжный инвентарь. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 2 | Все на лыжи.  Попеременный двухшаж-ный ход | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двушажный ход. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** надевать лыжные ботинки, лыжи, палки. Выполнять скользящий шаг. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 3 | Поперемен-ный двухшаж-ный ход | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** надевать лыжные ботинки, лыжи, палки. Выполнять скользящий шаг. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 4 | Поперемен-ный двухшаж-ный ход | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** надевать лыжные ботинки, лыжи, палки. Выполнять скользящий шаг. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 5 | Поперемен-ный двухшаж-ный ход | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** надевать лыжные ботинки, лыжи, палки. Выполнять скользящий шаг. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 6 | Поперемен-ный двухшаж-ный ход | 1 | Комплекс-ный | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять скользящий шаг. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 7 | Подъем, спуск, торможение. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход.. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом» Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 8 | Подъем, спуск, торможение | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом» Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 9 | Подъем, спуск, торможение | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом» Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 10 | Подъем, спуск, торможение | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход.Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 11 | Подъем, спуск, торможение | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 12 | Подъем, спуск, торможение | 1 | Комплекс-ный | Попеременный двухшажный ход.. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом» Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 13 | Передвиже-ние по лыжне до 1 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1 км. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 14 | Передвиже-ние по лыжне до 1 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 15 | Передвиже-ние по лыжне до 1 км. на результат. | 1 | Комплекс-ный | Передвижение по лыжне до 1 км. на результат. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 16 | Передвиже-ние по лыжне до 1,5 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1,5 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 17 | Передвиже-ние по лыжне до 1.5 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1,5 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 18 | Передвиже-ние по лыжне до 1,5 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1,5 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 19 | Передвиже-ние по лыжне до 1,5 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1,5 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 20 | Передвиже-ние по лыжне до 1,5 км. на результат. | 1 | Комплекс-ный | Передвижение по лыжне до 1,5 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |

**Подвижные игры 19 ч.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Формируемые УУД у обучающихся |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 |
| 1 | Спортивная одежда и обувь. | | 1 | Образова-тельно -обучающий | Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. ОРУ. Эстафеты. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 2 | Подвижные игры с элементами бега | | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ с позами птиц. Подвижная игра «Волк во рву», «Два мороза», «Салка, дай руку». Развитие ловкости | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 3 | Подвижные игры с бегом | | 1 | Образова-тельно -обучающий | Игры на свежем воздухе ОРУ с позами птиц. П.И. «Караси и щуки». «Встречные перебежки». «Салка дай руку». Развитие быстроты | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 4 | Подвижные игры с прыжками | | 1 | Образова-тельно -обучающий | Знакомство с играми на улице. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скок,скок,скок». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 5 | Подвижные игры с прыжками | | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ с позами спортсменов. Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «Зайцы в огороде», «Прыгай выше и дружнее» Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 6 | Подвижные игры с прыжками | | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «День и ночь», «Лягушки и цапли». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 7 | Подвижные игры с метанием | | 1 | Образова-тельно -обучающий | Игры со скакалкой «Карусель», «Теремок». ОРУ с мячами Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 8 | Подвижные игры с метанием | | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ со скакалками. Подвижные игры «Точный расчёт», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 9 | Подвижные игры с метанием | | 1 | Образова-тельно -обучающий | Игры на развитие внимания. ОРУ без предметов. Подвижные игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 10 | Подвижные игры на закрепление строевых упражнений | | 1 | Образова-тельно -обучающий | Игры на смекалку, внимание. ОРУ на скамейке. Подвижные игры «Смена мест», «Стой спокойно». Развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 11 | Подвижные игры на закрепление строевых упражнений | | 1 | Образова-тельно -обучающий | Игры на внимание, наблюдательность. ОРУ на гимнастической стенке. Подвижные игры «Смена мест», «Караси и щуки». Развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 12 | Подвижные игры с групповыми взаимодей-ствиями | | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры  « Перестрелка». «Собачка», « Охотники и утки». Развитие групповых взаимодействий. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 13 | Подвижные игры с групповыми взаимодей-ствиями | 1 | | Образова-тельно -обучающий | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры  « Перестрелка». «Собачка», « Охотники и утки». Развитие групповых взаимодействий. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 14 | Подвижные игры с групповыми взаимодей-ствиями | 1 | | Образова-тельно -обучающий | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры  « Перестрелка». «Собачка», « Охотники и утки». Развитие групповых взаимодействий. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 15 | Урок –эстафета. | 1 | | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Эстафеты. «Эстафета зверей»,  « Погрузка арбузов», «Вызов номеров». Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 16 | Урок –эстафета. | 1 | | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Эстафеты. «Эстафета зверей»,  « Погрузка арбузов», «Вызов номеров». Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 17 | Подвижные игры на равновесие | 1 | | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Подвижные игры «Бой петухов», «Выведение из равновесия», «Пройди и не задень». Развитие ловкости, координации. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 18 | Подвижные игры на равновесие | 1 | | Образова-тельно -обучающий | ОРУ без предметов. Подвижные игры «Бой петухов», «Выведение из равновесия», «Пройди и не задень». Развитие ловкости, координации. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 19 | Подвижные игры на местности. | 1 | | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Подвижные игры на местности «Флажки», лапта, « Переловка». Развитие ловкости, координации. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |

**Календарно – тематическое планирование**

**по физической культуре**

**2 класс**

**Легкая атлетика 30ч.**

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контро-ля | Д/з | Формируемые УУД у обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Когда и как возникла физическая культура | 1 | Образова-тельно -обучающий | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий |  | * 1. 1.2 1.3   1.5 2.3 2.5 2.6 3.3 3.5 3.9 3.20 4.1 4.4 |
| 2 | Ходьба и бег.  Игра «Пятнаш-ки» | 1 | Образова-тельно -обучающий | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий |  | .2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 3 | Ходьба и бег.  Игра «Пятнаш-ки» | 1 | Образова-тельно -обучающий | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий |  | .2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 4 | Ходьба и бег. Игра «Гуси -лебеди» | 1 | Образова-тельно -обучающий | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Гуси -лебеди» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий |  | 1.1, 1.2, 1.5, 1.7, 2.1,2.3, 3.1, 3.8,3.9, 4.4,4.1. |
| 5 | Ходьба и бег. Игра «Гуси -лебеди» | 1 | Комплекс-ный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий |  | * 1. 1.3   1.5 2.3 2.5 2.6 3.3 3.5 3.9 3.20 4.1 4.4 |
| 6 | Прыжки. Игра «К своим флажкам». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 7 | Прыжки. Игра «К своим флажкам». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.32.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 8 | Прыжки. Игра «К своим флажкам». | 1 | Комплекс-ный | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места - оценка. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 9 | Прыжки. Игра «К своим флажкам». | 1 | Комплекс-ный | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов –оценка. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 10 | Метание малого мяча. Эстафеты. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные пред-меты и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 11 | Метание малого мяча. Эстафеты | 1 | Образова-тельно -обучающий | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные пред-меты и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 12 | Метание малого мяча. Подвижная игра «Защита укрепления» | 1 | Комплекс-ный. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные пред-меты и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 13 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Равномерный бег ( 3 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)  Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 14 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Равномерный бег ( 4 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)  Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 15 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта. | 1 | Комплекс-ный | Равномерный бег ( 6 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)  Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 16 | Органы чувств. Инструк-таж по ТБ. Игра «Пят-нашки» | 1 | Образова-тельно –обучаю-щий | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 17 | Прыжки. Игра « К своим флажкам» | 1 | Образова-тельно –обучаю-щий | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 18 | Прыжки. Игра « К своим флажкам» | 1 | Образова-тельно –обучаю-щий | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 19 | Прыжки. Эстафеты. | 1 | Комплекс-ный | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 20 | Ходьба и бег. Игра «Пятнаш-ки». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 21 | Ходьба и бег.  Игра «Заяц без логова» | 1 | Комплекс-ный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег – оценка. Игра «Заяц без логова» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 22 | Ходьба и бег. Игра «Заяц без логова» | 1 | Комплекс-ный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Заяц без логова.» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 23 | Метание малого мяча. Эстафеты | 1 | Образова-тельно -обучающий | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 24 | Метание малого мяча. Игра «Защита укрепле-ния» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 25 | Метание малого мяча. Эстафеты | 1 | Комплекс-ный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. – оценка. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные пред-меты и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 26 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта | 1 | Образова-тельно –обучающий | Равномерный бег ( 4мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)  Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 27 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта | 1 | Образова-тельно –обучающий | Равномерный бег ( 5 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)  Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 28 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта | 1 | Образова-тельно –обучающий | Равномерный бег ( 6 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)  Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 29 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта | 1 | Образова-тельно –обучающий | Равномерный бег ( 7мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)  Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 30 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта | 1 | Комплекс-ный | Равномерный бег ( 6 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м) - оценка  Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий |  | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |

**Гимнастика 20ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Формируемые УУД у обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Гимнастика. Осанка. Акробатика, строевые упражнения. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Размыкание и смыкание приставными шагами.. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Игра «Запрещенное движение» развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  | 1.1,1.2,1.7  2.1; 2.6; 3.1;3.6;  3.9,  4.1,4.8 |
| 2 | Акробатика.  Строевые упражнения.  Игра « Караси и щука» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра « Караси и щука» Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  | 1,1.2,2.1,2  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 3 | Акробатика.  Строевые упражнения Игра  « Фигуры» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра « Фигуры» Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  | 1,1.2,2.1,2.  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 4 | Акробатика.  Строевые упражнения Игра  « Фигуры» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры» Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  | 1,1.2,2.1,2.  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 5 | Акробатика.  Строевые упражнения Подвижная игра «Совушка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  | 1,1.2,2.1,2.  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 6 | Акробатика.  Строевые упражнения Подвижная игра «Совушка». | 1 | Комплекс-ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  | 1,1.2,2.1,2.  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 7 | Висы.  Строевые упражнения. Игра «Змейка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы. | Текущий |  | 1,1.2,2.1,2  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 8 | Висы.  Строевые упражнения. Игра «Змейка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы. | Текущий |  | 1,1.2,2.1,2  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 9 | Висы.  Строевые упражнения. Игра «Слушай сигнал». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий |  | 1.1,1.2,1.7  2.1; 2.6; 3.1;3.6;  3.9,  4.1,4.8 |
| 10 | Висы.  Строевые упражнения. Игра «Змейка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий |  | 1.1,1.2,1.7  2.1; 2.6; 3.1;3.6;  3.9,  4.1,4.8 |
| 11 | Висы.  Строевые упражнения. Игра «Змейка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий |  | 1.1,1.2,1.7  2.1; 2.6; 3.1;3.6;  3.9,  4.1,4.8 |
| 12 | Висы.  Строевые упражнения. Игра «День, ночь». | 1 | Комплекс-ный | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «День, ночь». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий |  | 1,1.2,2.1,2  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 13 | Опорный прыжок,  лазание. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  | 1,1.2,2.1,2  4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 14 | Опорный прыжок,  Лазание. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
| 15 | Опорный прыжок,  Лазание. Игра «Кто приходил?». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
| 16 | Опорный прыжок,  лазание. Игра «Кто приходил». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
| 17 | Опорный прыжок,  лазание. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 | Комплекс-ный | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
| 18 | Преодоление препятствий. Эстафеты. | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ. Преодоление препятствий (3). Развитие координационных способностей. Эстафеты. | **Уметь** преодолевать 3 препятствия. | Текущий |  | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
| 19 | Преодоление препятствий. Эстафеты. | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ. Преодоление препятствий (4) . Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Уметь** преодолевать 4 препятствия. | Текущий |  | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
| 20 | Преодоление препятствий. Эстафеты. | 1 | Комплекс-ный | ОРУ. Преодоление препятствий (5) . Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Уметь** преодолевать 5 препятствия. | Текущий |  | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |

**Подвижные игры (на основе баскетбола) 13ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Формируемые УУД у обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Стойки передвижения, повороты. Игра «Попади в обруч». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Инструктаж по баскетболу. ОРУ. Стойки, передвижения.  Повороты без мяча и с мячом. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений., | текущий | Упражнения с мячом | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 2 | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Передал садись» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Передал садись» Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | Упражнения с мячом | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 3 | Ловля и передача мяча на месте. Игра « Охотники и утки». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах с продвижением приставными шагами. Игра « Охотники и утки». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | Упражнения с мячом | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 4 | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч соседу» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.  Игра «Мяч соседу» Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча на месте. | текущий | Упражнения с мячом | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 5 | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч среднему» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.  Игра «Мяч среднему» Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча на месте. | текущий | Упражнения с мячом | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 6 | Ведение мяча в движении. Игра « Гонка мячей по кругу | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ с мячом. Ведение мяч в движении по прямой, левой и правой рукой. Игра « Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча в движении | текущий | Упражнения с мячом | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 7 | Ведение мяча в движении. Игра « Гонка мячей по кругу» | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ с мячом. Ведение мяч в движении по прямой, левой и правой рукой. Игра « Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча в движении. | текущий | Упражнения с мячом | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 8 | Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Игра «Не давай мяч водящему ». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления и скорости передвижения Игра «Не давай мяч водящему ». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения | текущий | Упражнения с мячом | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 9 | Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Игра «Не давай мяч водящему ». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления и скорости передвижения Игра «Не давай мяч водящему ». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения | текущий | Упражнения с мячом | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 10 | Ведение мяча с изменением направления, бросок одной рукой в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ с мячом. Передача мяча в парах во встречной эстафете. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча с изменением направления, бросок одной рукой | текущий | Упражнения с мячом | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 11 | Ведение мяча с изменением направления, бросок одной рукой в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ с мячом. Передача мяча в парах во встречной эстафете. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча с изменением направления, бросок одной рукой | текущий | Упражнения с мячом | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 12 | Броски. Игра « Передача мяча в колоннах». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ. Броски в цель ( кольцо, щит). Игра « Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять, бросок одной рукой | текущий | Упражнения с мячом | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 13 | Броски. Игра  « Передача мяча в колоннах». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ. Броски в цель ( кольцо, щит). Игра « Передача мяча в колоннах». | **Уметь** выполнять бросок одной рукой | текущий | Упражнения с мячом | 1.1; 2.1-2.7;  3.1-3.8  4.1-4.3 |

**Лыжные гонки 20ч.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Формируемые УУД у обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Лыжные гонки. Инструктаж по ТБ. Одежда, инвентарь. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Инструктаж по Т.Б. Лыжный инвентарь. Игра «Салки». Развитие координационных способностей. | **Знать** инструктаж поТ.Б., уметь подбирать лыжный инвентарь. | текущий | Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготов-кой. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 2 | Все на лыжи.  Попеременный двухшаж-ный ход | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двушажный ход. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** надевать лыжные ботинки, лыжи, палки. Выполнять скользящий шаг. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 3 | Поперемен-ный двухшаж-ный ход | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** надевать лыжные ботинки, лыжи, палки. Выполнять скользящий шаг. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 4 | Поперемен-ный двухшаж-ный ход | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** надевать лыжные ботинки, лыжи, палки. Выполнять скользящий шаг. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 5 | Поперемен-ный двухшаж-ный ход | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** надевать лыжные ботинки, лыжи, палки. Выполнять скользящий шаг. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 6 | Поперемен-ный двухшаж-ный ход | 1 | Комплекс-ный | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять скользящий шаг. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 7 | Подъем, спуск, торможение. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход.. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом» Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 8 | Подъем, спуск, торможение | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом» Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 9 | Подъем, спуск, торможение | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом» Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 10 | Подъем, спуск, торможение | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход.Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 11 | Подъем, спуск, торможение | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 12 | Подъем, спуск, торможение | 1 | Комплекс-ный | Попеременный двухшажный ход.. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом» Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 13 | Передвиже-ние по лыжне до 1 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1 км. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 14 | Передвиже-ние по лыжне до 1 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 15 | Передвиже-ние по лыжне до 1 км. на результат. | 1 | Комплекс-ный | Передвижение по лыжне до 1 км. на результат. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 16 | Передвиже-ние по лыжне до 1,5 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1,5 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 17 | Передвиже-ние по лыжне до 1.5 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1,5 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 18 | Передвиже-ние по лыжне до 1,5 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1,5 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 19 | Передвиже-ние по лыжне до 1,5 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1,5 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 20 | Передвиже-ние по лыжне до 1,5 км. на результат. | 1 | Комплекс-ный | Передвижение по лыжне до 1,5 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |

**Подвижные игры 19 ч.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | | Тип урока | | | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | | Вид контроля | | Д/з | | Формируемые УУД у обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | | | 5 | 6 | | 7 | | 8 | | 9 |
| 1 | Техника безопасности на уроках подвижных играх в зале и на улице | 1 | | Образова-тельно -обучающий | | | Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. ОРУ. Эстафеты. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | | текущий | | Упражне-ния на развитие гибкости | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 2 | Подвижные игры с элементами бега | 1 | | Образова-тельно –обучающий | | | ОРУ с позами птиц. Подвижная игра «Волк во рву», «Два мороза», «Салка, дай руку». Развитие ловкости | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | | текущий | | Упражне-ния на развитие гибкости | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 3 | Подвижные игры с бегом | 1 | | Образова-тельно -обучающий | | | Игры на свежем воздухе ОРУ с позами птиц. П.И. «Караси и щуки». «Встречные перебежки». «Салка дай руку». Развитие быстроты | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | | текущий | | Упражне-ния на развитие гибкости | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 4 | Подвижные игры с прыжками | 1 | | Образова-тельно -обучающий | | | Знакомство с играми на улице. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скок,скок,скок». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | | текущий | | Упражне-ния на развитие гибкости | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 5 | Подвижные игры с прыжками | 1 | | Образова-тельно -обучающий | | | ОРУ с позами спортсменов. Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «Зайцы в огороде», «Прыгай выше и дружнее» Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | | текущий | | Упражне-ния на развитие гибкости | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 6 | Подвижные игры с прыжками | 1 | | Образова-тельно -обучающий | | | ОРУ. Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «День и ночь», «Лягушки и цапли». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | | текущий | | Упражне-ния на укрепле-ние мышц брюшного пресса | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 7 | Подвижные игры с метанием | 1 | | Образова-тельно -обучающий | | | Игры со скакалкой «Карусель», «Теремок». ОРУ с мячами Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | | текущий | | Упражне-ния на укрепле-ние мышц брюшного пресса | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 8 | Подвижные игры с метанием | 1 | | Образова-тельно -обучающий | | | ОРУ со скакалками. Подвижные игры «Точный расчёт», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | | текущий | | Упражне-ния на укрепле-ние мышц брюшного пресса | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 9 | Подвижные игры с метанием | 1 | | Образова-тельно -обучающий | | | Игры на развитие внимания. ОРУ без предметов. Подвижные игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | | текущий | | Упражне-ния на укрепле-ние мышц брюшного пресса | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 10 | Подвижные игры на закрепление строевых упражнений | 1 | | Образова-тельно -обучающий | | | Игры на смекалку, внимание. ОРУ на скамейке. Подвижные игры «Смена мест», «Стой спокойно». Развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | | текущий | | Упражне-ния на укрепле-ние мышц брюшного пресса | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 11 | Подвижные игры на закрепление строевых упражнений | 1 | | Образова-тельно -обучающий | | | Игры на внимание, наблюдательность. ОРУ на гимнастической стенке. Подвижные игры «Смена мест», «Караси и щуки». Развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | | текущий | | Упражне-ния на укрепле-ние мышц брюшного пресса | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 12 | Подвижные игры с групповыми взаимодей-ствиями | 1 | | Образова-тельно -обучающий | | | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры  « Перестрелка». «Собачка», « Охотники и утки». Развитие групповых взаимодействий. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | | текущий | | Комплекс УГГ | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 13 | Подвижные игры с групповыми взаимодей-ствиями | | 1 | | Образова-тельно -обучающий | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры  « Перестрелка». «Собачка», « Охотники и утки». Развитие групповых взаимодействий. | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | | Комплекс УГГ | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; | | |
| 14 | Подвижные игры с групповыми взаимодей-ствиями | | 1 | | Образова-тельно -обучающий | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры  « Перестрелка». «Собачка», « Охотники и утки». Развитие групповых взаимодействий. | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | | Комплекс УГГ | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; | | |
| 15 | Урок –эстафета. | | 1 | | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Эстафеты. «Эстафета зверей»,  « Погрузка арбузов», «Вызов номеров». Развитие координационных способностей | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | | Комплекс УГГ | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; | | |
| 16 | Урок –эстафета. | | 1 | | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Эстафеты. «Эстафета зверей»,  « Погрузка арбузов», «Вызов номеров». Развитие координационных способностей | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | | Упражне-ния для укрепле-ния мышц ног. | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; | | |
| 17 | Подвижные игры на равновесие | | 1 | | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Подвижные игры «Бой петухов», «Выведение из равновесия», «Пройди и не задень». Развитие ловкости, координации. | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | | Упражне-ния для укрепле-ния мышц ног. | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; | | |
| 18 | Подвижные игры на равновесие | | 1 | | Образова-тельно -обучающий | ОРУ без предметов. Подвижные игры «Бой петухов», «Выведение из равновесия», «Пройди и не задень». Развитие ловкости, координации. | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | | Упражне-ния для укрепле-ния мышц ног. | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; | | |
| 19 | Подвижные игры на местности. | | 1 | | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Подвижные игры на местности «Флажки», лапта, « Переловка». Развитие ловкости, координации. | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | | Упражне-ния для укрепле-ния мышц ног. | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; | | |

**Календарно – тематическое планирование**

**по физической культуре**

**3 класс**

**Легкая атлетика 30ч.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Формируемые УУД у обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Спортивная одежда и обувь. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | текущий | Бег по пересеченной местности до1км. | * 1. 1.2 1.3   1.5 2.3 2.5 2.6 3.3 3.5 3.9 3.20 4.1 4.4 |
| 2 | Ходьба и бег.  Игра «Белые медведи». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | текущий | Бег по пересеченной местности до1км. | .2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 3 | Ходьба и бег.  Игра «Белые медведи». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | текущий | Бег по пересеченной местности до1км. | .2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 4 | Ходьба и бег. Игра «Команда быстроногих». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | текущий | Бег по пересеченной местности до1км. | 1.1, 1.2, 1.5, 1.7, 2.1,2.3, 3.1, 3.8,3.9, 4.4,4.1. |
| 5 | Ходьба и бег.  Игра «Смена сторон» | 1 | Комплекс-ный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | текущий | Бег по пересеченной местности до1км. | * 1. 1.3   1.5 2.3 2.5 2.6 3.3 3.5 3.9 3.20 4.1 4.4 |
| 6 | Прыжки. Игра «Гуси-лебеди». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | текущий | Прыжки в длину с места, со скакалкой. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 7 | Прыжки.  Игра «Прыгающие воробушки». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | текущий | Прыжки в длину с места, со скакалкой. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.32.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 8 | Прыжки.  Игра « Лиса и куры» | 1 | Комплекс-ный | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания.) Многоскоки. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | текущий | Прыжки в длину с места, со скакалкой. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 9 | Вода и питьевой режим. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | текущий | Упражнения на развитие силы | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 10 | Метание.  Игра «Попади в мяч». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | текущий | Упражнения на развитие силы | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 11 | Метание.  Игра «Кто дальше бросит». | 1 | Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | текущий | Упражнения на развитие силы | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 12 | Равномерный бег. Игра «Салки на марше». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 4 минуты, чередовать бег и ходьбу | текущий | Бег по пересеченной местности до1км. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 13 | Равномерный бег. Игра «Салки на марше» | 1 | Образова-тельно -обучающий | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 5 минут, чередовать бег и ходьбу | текущий | Бег по пересеченной местности до1км. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 14 | Равномерный бег. Игра «Волк во рву» | 1 | Образова-тельно -обучающий | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 6 минут, чередовать бег и ходьбу | текущий | Бег по пересеченной местности до1км. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 15 | Равномерный бег. Игра «Волк во рву» | 1 | Комплекс-ный | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 6 минут, чередовать бег и ходьбу | текущий | Бег по пересеченной местности до1км. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 16 | Личная гигиена. Прыжки.  Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | текущий | Прыжки в длину с места, со скакалкой. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 17 | Прыжки.  Игра «Волк во рву». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | текущий | Прыжки в длину с места, со скакалкой. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 18 | Прыжки.  Игра «Волк во рву». | 1 | Комплекс-ный | Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование физических качеств. | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в высоту. | текущий | Прыжки в длину с места, со скакалкой. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 19 | Метание.  Игра «Попади в цель». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Метание малого мяча с места на дальность точность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | текущий | Упражнения на развитие силы | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 20 | Метание.  Игра «Метко в цель». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | текущий | Упражнения на развитие силы | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 21 | Метание.  Игра «Невод». | 1 | Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | текущий | Упражнения на развитие силы | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 22 | Ходьба и бег. Игра «Белые медведи». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | текущий | Упражнения на развитие силы | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 23 | Ходьба и бег.  Игра «Белые медведи». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | текущий | Бег по пересеченной местности до1км. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 24 | Ходьба и бег. «Эстафета зверей». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | текущий | Бег по пересеченной местности до1км. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 25 | Ходьба и бег. «Эстафета зверей». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | текущий | Бег по пересеченной местности до1км. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 26 | Ходьба и бег. Игра «Смена сторон» | 1 | Комплекс-ный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | текущий | Бег по пересеченной местности до1км. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 27 | Равномерный бег. Игра «Салки на марше» | 1 | Образова-тельно -обучающий | Бег 8мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 8 минут, чередовать бег и ходьбу | текущий | Бег по пересеченной местности до1км. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 28 | Равномерный бег. Игра «Салки на марше» | 1 | Образова-тельно -обучающий | Бег 9мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 9 минут, чередовать бег и ходьбу | текущий | Бег по пересеченной местности до1км. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 29 | Равномерный бег. Игра «Перебежка с выручкой» | 1 | Образова-тельно -обучающий | Бег 10мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | текущий | Бег по пересеченной местности до1км. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |
| 30 | Равномерный бег. Игра «Гуси -лебеди» | 1 | Комплекс-ный | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 1000 м. чередовать бег и ходьбу | текущий | Бег по пересеченной местности до1км. | 1.2 1.3 1.6  2.1 2.2 2.3  2.4 3.1 3.2  3.4 3.7 3.9  3.10 4.1  4.4 4.8 |

**Гимнастика 20ч.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Формируемые УУД у обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Осанка. Акробатика.  Строевые упражнения. | **1** | Образова-тельно -обучающий | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий |  | 1.1,1.2,7,3.9,4.1,4.8 |
| 2 | Акробатика.  Строевые упражнения Игра: «Что изменилось?». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий |  | 1,1.2,2.1,2.4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 3 | Акробатика.  Строевые упражнения Игра: «Что изменилось?» | 1 | Образова-тельно -обучающий | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий |  | 1.1,1.2,2.2,2.4,2.7,3.8,3.9,3.13,4.1,4.6,4.8 |
| 4 | Акробатика.  Строевые упражнения Игра «Совушка». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий |  | 1.1,1.2,2.2,2.4,2.7,3.8,3.9,3.13,4.1,4.6,4.8 |
| 5 | Акробатика.  Строевые упражнения Игра «Совушка». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий |  | 1.1,1.2,2.2,2.4,2.7,3.8,3.9,3.13,4.1,4.6,4.8 |
| 6 | Акробатика.  Строевые упражнения Игра «День и ночь». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «День и ночь». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий |  | 1.1,1.2,2.2,2.4,2.7,3.8,3.9,3.13,4.1,4.6,4.8 |
| 7 | Висы.  Строевые упражнения Игра «День и ночь». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «День и ночь». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | текущий |  | 1.1;1.2;1.3;1.7;2.1;2.2;2.4;2.7;3.1;3.2;3.8;3.11;3.14;3.25;4.1;4.9;4.6;4.2 |
| 8 | Висы.  Строевые упражнения. Игра «Маскировка в колоннах». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | текущий |  | 1.1;1.2;1.3;1.7;2.1;2.2;2.4;2.7;3.1;3.2;3.8;3.11;3.14;3.25;4.1;4.9;4.6;4.2 |
| 9 | Висы.  Строевые упражнения. Игра «Маскировка в колоннах». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. . Игра «Маскировка в колоннах».Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | текущий |  | 1.1;1.2;1.3;1.7;2.1;2.2;2.4;2.7;3.1;3.2;3.8;3.11;3.14;3.25;4.1;4.9;4.6;4.2 |
| 10 | Висы.  Строевые упражнения Игра «Салки». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Салки». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | текущий |  | 1.1;1.2;1.3;1.7;2.1;2.2;2.4;2.7;3.1;3.2;3.8;3.11;3.14;3.25;4.1;4.9;4.6;4.2 |
| 11 | Висы.  Строевые упражнения Игра «Салки». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Салки». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | текущий |  | 1.1;1.2;1.3;1.7;2.1;2.2;2.4;2.7;3.1;3.2;3.8;3.11;3.14;3.25;4.1;4.9;4.6;4.2 |
| 12 | Висы.  Строевые упражнения Игра «Салки». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Салки». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | текущий |  | 1.1;1.2;1.3;1.7;2.1;2.2;2.4;2.7;3.1;3.2;3.8;3.11;3.14;3.25;4.1;4.9;4.6;4.2 |
| 13 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии Игра «Посадка картофеля». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | текущий |  | 1.1;1.2;1.6;2.6;2.7;3.1-3.3;3.8-3.9;3.13;4.1;4.8;4.6 |
| 14 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии Игра «Посадка картофеля». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | текущий |  | 1.1;1.2;1.6;2.6;2.7;3.1-3.3;3.8-3.9;3.13;4.1;4.8;4.6 |
| 15 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии Игра «Посадка картофеля». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | текущий |  | 1.1;1.2;1.6;2.6;2.7;3.1-3.3;3.8-3.9;3.13;4.1;4.8;4.6 |
| 16 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии Игра «Мяч соседу». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | текущий |  | 1.1;1.2;1.6;2.6;2.7;3.1-3.3;3.8-3.9;3.13;4.1;4.8;4.6 |
| 17 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии Игра «Мяч соседу». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | текущий |  | 1.1;1.2;1.6;2.6;2.7;3.1-3.3;3.8-3.9;3.13;4.1;4.8;4.6 |
| 18 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии Игра «Мяч соседу». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | текущий |  | 1.1; 1.2: 1.5: 1.6: 2.1; 2.2; 2.4; 3.1;3.2; 3.6; 3.21; 3.26; 4.1;4.8; |
| 19 | Преодоление препятствий.Эстафеты | 1 | Образова-тельно -обучающий | Преодоление 4 препятствий. Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Уметь** преодолевать препятствия | текущий |  | 1.1; 1.2: 1.5: 1.6: 2.1; 2.2; 2.4; 3.1;3.2; 3.6; 3.21; 3.26; 4.1;4.8; |
| 20 | Преодоление препятствий Эстафеты | 1 | Образова-тельно -обучающий | Преодоление 4 препятствий. Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Уметь** преодолевать препятствия | текущий |  | 1.1; 1.2: 1.5: 1.6: 1.7; 2.1; 2.2; 2.4; 2.7; 3.1;3.2; 3.6; 3.21; 3.26; 4.1;4.8; |

**Подвижные игры 19 ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Формируемые УУД у обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Подвижные игры с бегом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на развитие гибкости | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 2 | Подвижные игры с бегом и прыжками | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ в движении. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на развитие гибкости | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 3 | Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на развитие гибкости | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 4 | Подвижные игры с мячом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на развитие гибкости | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 5 | Подвижные игры мячом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на развитие гибкости | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 6 | Подвижные игры с мячом и бегом.. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на брюшной пресс | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 7 | Подвижные игры с прыжками. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на брюшной пресс | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 8 | Подвижные игры с бегом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на брюшной пресс | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 9 | Подвижные игры с мячом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на брюшной пресс | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 10 | Подвижные игры с мячом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Пионербол». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на брюшной пресс | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 11 | Подвижные игры с мячом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Пионербол». «Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Комп-лекс УУГ | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 12 | Подвижные игры с мячом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Пионербол». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Комп-лекс УУГ | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 13 | Подвижные игры с мячом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Пионербол». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Комп-лекс УУГ | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 14 | Подвижные игры с мячом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Пионербол». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Комп-лекс УУГ | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 15 | Подвижные игры на местности. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: Лапта. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Комп-лекс УУГ | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 16 | Подвижные игры на местности. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: Лапта. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Комп-лекс УУГ | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 17 | Подвижные игры эстафеты. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры:». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Комп-лекс УУГ | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 18 | Подвижные игры на местности.. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: Лапта. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Комп-лекс УУГ | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 19 | Подвижные игры на местности.. |  | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: Лапта. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры | текущий | Комп-лекс УУГ | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |

**Подвижные игры 13ч. (на основе баскетбола)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Формируемые УУД у обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-ние, передачи на расстояние, ловля, ведение в процессе подвижных игр. | текущий | Упражне-ния с мячом. | 1,1  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 2 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держа-ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | текущий | Упражне-ния с мячом. | 1,1  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 3 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | текущий | Упражне-ния с мячом. | 1,1  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 4 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | текущий | Упражне-ния с мячом. | 1,1  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | текущий | Упражне-ния с мячом. | 1,1  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 6 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | текущий | Упражне-ния с мячом. | 1,1  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 7 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | текущий |  | 1,1  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 8 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | текущий | Упражне-ния с мячом. | 1,1  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 9 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра  «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий | Упражне-ния с мячом. | 1,1  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 10 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра  «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий | Упражне-ния с мячом. | 1,1  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 11 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий | Упражне-ния с мячом. | 1,1  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 12 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий | Упражне-ния с мячом. | 1,1  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.3 |
| 13 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. | **Уметь** владеть мячом, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | текущий | Упражне-ния с мячом. | 1,1  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.3 |

**Лыжные гонки 20 ч.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Формируемые УУД у обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Одежда лыжника. Спортивный инвентарь. | 1 | Образова-тельно –познаватель-ный | Презентация по теме: «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовки». Беседа о  значении занятий лыжным спортом, для укрепления здоровья. Особенности дыхания. Температурный режим. Обморожение. Основные требование к одежде и обуви во время занятий. Подборка лыж, палок.  Подвижная игра «Будь внимательным» | Знать и соблюдать ТБ., внешние признаки обморожения. Выполнять требование к одежде и обуви во время занятий. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1;1.2;1.3;1.4  1.5;2.1;2.3; 2.4; 3.1 2.6; 3.1;  3.3;3.4;3.7;3.14  3.23;4.1;4.7;4.9 |
| 2 | Все на лыжи. Попеременный двухшажный ход | 1 | Образова-тельно -обучающий | Передвижение на лыжах скользящим шагом до 400 м.  Освоение техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Лыжная дорожка».  Развитие выносливости. | Уметь применять технику попеременно-го двухшажного хода. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1-1.5;2.1; 2.3;2.4; 2.6; 3.1;3.3;  3.4;3.7;  3.14; 3.23;4.1;  4.7;4.9; |
| 3 | Попеременный двухшажный ход. Игра «Запрещенное движение». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Передвижение на лыжах скользящим шагом до 400 м.  Попеременный двухшажный ход без палок.  Освоение скользящего шага в попеременном двухшажном ходе.  Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие выносливости. | Уметь применять технику попеременно-го двухшажного хода. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.2-1.5; 2.1;2.2  2.3;2.4;2.6;3.8  3.11;3.18;3.20;  3.24;4.1;4.4;4.7;  4.9 |
| 4 | Попеременный двухшажный ход. Игра «Сумей выполнить». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Передвижение на лыжах скользящим шагом до 500 м.  Попеременный двухшажный ход без палок. Освоение выноса лыжных палок, постановка,отталкивание.  Подвижная игра «Сумей выполнить» ». Развитие выносливости. | Уметь применять технику попеременно-го двухшажного хода. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.2-1.5; 2.1-2.4;  2.6; 3.8; 3.11;  3.18; 3.20; 3.24;  4.1; 4.4;4.7;4.9 |
| 5 | Попеременный двухшажный ход. Игра «Сумей выполнить». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 500 м.  Попеременный двухшажный ход с палками.  Подвижная игра «Сумей выполнить» ». Развитие выносливости. | Уметь применять технику попеременно-го двухшажного хода. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.3; 1.4;1.7;2.1  2.2;2.4;2.5;2.6  2.7;3.8;3.11;  3.25;4.1;4.7  4.9 |
| 6 | Попеременный двухшажный ход. Игра «Сумей выполнить». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 500 м.  Попеременный двухшажный ход с палками.  Подвижная игра «Сумей выполнить». Развитие выносливости. | Уметь применять технику попеременно-го двухшажного хода. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.3;1.4;1.7;2.1  2.2;2.4; 2.5;2.6  2.7; 3.8; 3.11;  3.25;4.1;4.7;  4.9 |
| 7 | Подъёмы, спуски, повороты. Игра «Пройди ворота». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Освоение технических действий на лыжах: Подъёмы ступающим шагом и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Поворот «переступанием»  Подвижная игра «Пройди ворота». | Уметь выполнять подъёмы ступающим шагом и «лесенкой»,  спуски в разных стойках. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.3;1.4; 1.7  2.1;2.2;2.4;2.5;  2.6; 2.7; 3.8  3.11; 3.25;4.1  4.7;4.9 |
| 8 | Подъёмы, спуски, повороты. Игра «Пройди ворота». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Освоение технических действий на лыжах: Подъёмы ступающим шагом и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Поворот «переступанием»  Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 1000 м Подвижная игра «Пройди ворота». Развитие выносливости. | Уметь выполнять подъёмы ступающим шагом и «лесенкой»,  спуски в разных стойках.  Знать технику выполнения подъемов, спусков | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.3; 1.4; 1.7;2.1;  2.2; 2.4-2.7;3.8;  3.11;3.25; 4.1;  4.7;4.9 |
| 9 | Подъёмы, спуски, повороты. Игра «Пройди ворота». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Освоение технических действий на лыжах: Подъёмы ступающим шагом и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Поворот «переступанием»  Подвижная игра «Пройди ворота». Развитие выносливости. | Уметь выполнять подъёмы ступающим шагом и «лесенкой»,  спуски в разных стойках.  Знать технику выполнения подъемов, спусков | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.2-1.5;2.1-2.4;2.6;3.8;  3.11;3.18;3.20  3.24;4.1;4.4;4.7;  4.9 |
| 10 | Подъёмы, спуски, повороты. Игра «Пройди ворота». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Освоение технических действий на лыжах: Подъёмы ступающим шагом и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Поворот «переступанием»  Подвижная игра «Пройди ворота». Развитие выносливости. | Уметь выполнять подъёмы ступающим шагом и «лесенкой»,  спуски в разных стойках.  Знать технику выполнения подъемов, спусков | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.2-1.5;2.1-2.4;2.6;3.8;  3.11;3.18;3.20  3.24;4.1;4.4;4.7;  4.9 |
| 11 | Подъёмы, спуски, повороты. Игра «Пройди ворота». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Освоение технических действий на лыжах: Подъёмы ступающим шагом и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Поворот «переступанием»  Подвижная игра «Пройди ворота». Развитие выносливости. | Уметь выполнять подъёмы ступающим шагом и «лесенкой»,  спуски в разных стойках. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.4 1.6;2.2;2.3;3.11;  3.18;3.23;3.25  4.1;4.7 |
| 12 | Одновременный двухшажный ход. Катание с горки. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Одновременный двухшажный ход. Катание с горки.Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 600 м. Катание с горки. Развитие выносливости. | Уметь передвигаться по лыжне в равномерном темпе. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.4 1.6; 2.2;2.3; 3.11;3.18; 3.23; 3.25; 4.1;4.7 |
| 13 | Одновременный двухшажный ход. Катание с горки. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Одновременный двухшажный ход. Катание с горки.Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 700 м. Катание с горки. Развитие выносливости. | Уметь передвигаться по лыжне в равномерном темпе. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1-1.5;1.7; 2.3  2.5-2.7; 3.14  3.5; 3.18; 3.24  3.25; 4.1;4.2;  4.3; 4.7 |
| 14 | Одновременный двухшажный ход. Катание с горки. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Одновременный двухшажный ход. Катание с горки.Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 800 м. Катание с горки. Развитие выносливости. | Уметь передвигаться по лыжне в равномерном темпе. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1-1.5;1.7; 2.3  2.5-2.7; 3.14  3.5; 3.18; 3.24  3.25; 4.1;4.2;  4.3; 4.7 |
| 15 | Одновременный двухшажный ход. Катание с горки. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Одновременный двухшажный ход. Катание с горки.Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 800 м. Катание с горки. Развитие выносливости. | Уметь передвигаться по лыжне в равномерном темпе. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1-1.5;1.7; 2.3  2.5-2.7; 3.14  3.5; 3.18; 3.24  3.25; 4.1;4.2;  4.3; 4.7 |
| 16 | Одновременный двухшажный ход. Катание с горки. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Одновременный двухшажный ход. Катание с горки.Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 900 м. Катание с горки. Развитие выносливости. | Уметь передвигаться по лыжне в равномерном темпе. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1-1.5;1.7; 2.3  2.5-2.7; 3.14  3.5; 3.18; 3.24  3.25; 4.1;4.2;  4.3; 4.7 |
| 17 | Одновременный двухшажный ход. Катание с горки. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Одновременный двухшажный ход. Катание с горки.Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 900 м. Катание с горки. Развитие выносливости. | Уметь передвигаться по лыжне в равномерном темпе. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1-1.5;1.7; 2.3  2.5-2.7; 3.14  3.5; 3.18; 3.24  3.25; 4.1;4.2;  4.3; 4.7 |
| 18 | Передвижение по лыжне Катание с горки. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 1000 м. Катание с горки. Развитие выносливости. | Уметь передвигаться по лыжне в равномерном темпе. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1-1.5;1.7; 2.3  2.5-2.7; 3.14  3.5; 3.18; 3.24  3.25; 4.1;4.2;  4.3; 4.7 |
| 19 | Передвижение по лыжне Катание с горки. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 1000 м. Катание с горки. Развитие выносливости. | Уметь передвигаться по лыжне в равномерном темпе. | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1-1.5;1.7; 2.3  2.5-2.7; 3.14  3.5; 3.18; 3.24  3.25; 4.1;4.2;  4.3; 4.7 |
| 20 | Передвижение по лыжне. Катание с горки. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками 1000 м. Катание с горки. Развитие выносливости. | Уметь передвигаться по лыжне | текущий | Подвиж-ные игры на свежем воздухе. | 1.1-1.5;1.7; 2.3  2.5-2.7; 3.14  3.5; 3.18; 3.24  3.25; 4.1;4.2; |

**Календарно – тематическое планирование**

**по физической культуре**

**4 класс**

**Легкая атлетика 30ч.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол- во часов | Тип урока | Содержание урока | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | д/ з |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | Личная гигиена. Ходьба и бег. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | текущий |  |
| 2 | Ходьба и бег. Игра «Смена сторон». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | текущий |  |
| 3 | Ходьба и бег. Игра «Кот и мыши». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | текущий |  |
| 4 | Ходьба и бег. Игра «Кот и мыши». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | текущий |  |
| 5 | Ходьба и бег. Игра «Невод». | 1 | Учетный. | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | текущий |  |
| 6 | Прыжки. Игра «Зайцы в огороде». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. 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 |  |
| 7 | Прыжки. Игра «Волк во рву». | 1 | Образова-тельно -обучающий | 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 |  |
| 8 | Прыжки. . Игра «Волк во рву». | 1 | Образова-тельно -обучающий | 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 |  |
| 9 | Метание. Игра «Невод». | 1 | Образова-тельно -обучающий | 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 |  |
| 10 | Метание. Игра «Невод». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | текущий |  |
| 11 | Метание. Игра «Невод». | 1 | Учетный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | текущий |  |
| 12 | Равномерный бег. Игра «Салки на марше». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 13 | Равномерный бег. Игра «Салки на марше». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 14 | Равномерный бег. Игра «День и ночь». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 15 | Равномерный бег. Игра «День и ночь». | 1 | Учетный. | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 16 | Вода и питьевой режим. | 1 | Образова-тельно -обучающий | 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 | текущий |  |
| 17 | Прыжки. Игра «Удочка». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | текущий |  |
| 18 | Прыжки. Игра «Удочка». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | текущий |  |
| 19 | Ходьба и бег. . Игра «Кот и мыши». | 1 | Образова-тельно -обучающий | 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 в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | текущий |  |
| 20 | Ходьба и бег. Игра «Бездомный заяц». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | текущий |  |
| 21 | Ходьба и бег. Игра «Бездомный заяц». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | текущий |  |
| 22 | Ходьба и бег. Игра «Бездомный заяц». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | текущий |  |
| 23 | Ходьба и бег. Игра «Невод». | 1 | Учетный. | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | текущий |  |
| 24 | Метание. Игра «Точно в цель». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Точно в цель». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | текущий |  |
| 25 | Метание. Игра «Точно в цель». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Точно в цель». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | текущий |  |
| 26 | Метание. Игра «Гуси-лебеди». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | текущий |  |
| 27 | Равномерный бег. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 28 | Равномерный бег. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 29 | Равномерный бег. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 30 | Кросс. Игра «На буксире». | 1 | Учетный. | Кросс. Игра «На буксире». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |

**Гимнастика 20ч.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол- во часов | Тип урока | Содержание урока | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | д/ з |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | Осанка. | 1 | Комплексный | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. Игра « День и ночь». | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий |  |
| 2 | Акробатика.  Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Игра «Что изменилось?» | 1 | Комплексный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий |  |
| 3 | Акробатика.  Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Игра «Что изменилось?» | 1 | Комплекс-ный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий |  |
| 4 | Акробатика.  Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Игра «Салки» | 1 | Комплекс-ный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Салки» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий |  |
| 5 | Акробатика.  Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Игра «Выше ноги от земли» | 1 | Комплекс-ный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Выше ноги от земли» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий |  |
| 6 | Акробатика.  Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Игра «Лиса и куры» | 1 | учетный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Лиса и куры» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий |  |
| 7 | Висы. Игра «Посадка картофеля». | 1 | Комплекс-ный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | текущий |  |
| 8 | Висы. Игра «Посадка картофеля». | 1 | Комплекс-ный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | текущий |  |
| 9 | Висы. Игра «Ветер, дождь, гроза». | 1 | Комплекс-ный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Ветер, дождь, гроза». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | текущий |  |
| 10 | Висы. Игра «Кот и мыши». | 1 | Комплекс-ный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Кот и мыши». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | текущий |  |
| 11 | Висы. Игра «Удочка». | 1 | Комплекс-ный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Удочка». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | текущий |  |
| 12 | Висы. Игра «Охотники и утки». | 1 | учетный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Охотники и утки». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры, подтягивание в висе | текущий |  |
| 13 | Опорный прыжок,  лазание  по канату. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | текущий |  |
| 14 | Опорный прыжок,  лазание  по канату. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | текущий |  |
| 15 | Опорный прыжок,  лазание  по канату. Игра «Подвижная цель». | 1 | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Подвижная цель». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | текущий |  |
| 16 | Опорный прыжок,  лазание  по канату. Игра «Погрузка арбузов». | 1 | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Погрузка арбузов». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | текущий |  |
| 17 | Опорный прыжок,  лазание  по канату. Игра «Прокати быстрее мяч | 1 | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | текущий |  |
| 18 | Опорный прыжок,  лазание  по канату. Игра «Мяч соседу». | 1 | учетный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Мяч соседу». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | текущий |  |
| 19 | Преодоление препятствий. Эстафеты. | 1 | Комплекс-ный | ОРУ. Преодоление препятствий (4). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** преодолевать препятствия. | текущий |  |
| 20 | Преодоление препятствий. Эстафеты. | 1 | учетный | ОРУ. Преодоление препятствий (5). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** преодолевать препятствия. | текущий |  |

**Подвижные игры 13ч. ( на основе баскетбола).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол- во часов | Тип урока | Содержание урока | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | д/ з |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий |  |
| 2 | Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий |  |
| 3 | Ловля и передача мяча. | 1 | Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий |  |
| 4 | Ловля и передача мяча. Игра «Перестрел-ка». | 1 | учетный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий |  |
| 5 | Ведение мяча. Игра «Перестрел-ка». | 1 | Комплексный | ОРУ. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий |  |
| 6 | Ведение мяча. Игра «Перестрел-ка». | 1 | Комплексный | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий |  |
| 7 | Ведение мяча. Игра «Мяч ловцу». | 1 | Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий |  |
| 8 | Ведение мяча. Игра «Мяч ловцу». | 1 | учетный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий |  |
| 9 | Броски мяча. . Игра «Снайперы». | 1 | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий |  |
| 10 | Броски мяча. . Игра «Снайперы». | 1 | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий |  |
| 11 | Броски мяча. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Не давай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий |  |
| 12 | Броски мяча. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 | учетный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Не давай мяч водящему». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий |  |
| 13 | Совершенствование изученных приемов, бросков, передач мяча. Игра в мини-баскетбол. | **1** | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий |  |

**Лыжные гонки 20ч.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол- во часов | Тип урока | Содержание урока | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | д/ з |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | Все на лыжи. Лыжный инвентарь. Подбор лыж и палок. | 1 | Комплекс-ный | Подбор лыж и палок. Инструктаж по ТБ. Передвижение по лыжне. Катание с горки. Развитие координационных способностей | Уметь подбирать лыжный инвентарь. Знать ТБ. | текущий |  |
| 2 | Попеременный двухшажный ход. Катание с горки. | 1 | Комплекс-ный | Попеременный двухшажный ход. Передвижение по лыжне. Катание с горки.Развитие координационных способностей | Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода. | текущий |  |
| 3 | Попеременный двухшажный ход. Катание с горки. | 1 | Комплекс-ный | Попеременный двухшажный ход. Передвижение по лыжне. Катание с горки. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода. | текущий |  |
| 4 | Попеременный двухшажный ход. Катание с горки. | 1 | Комплекс-ный | Попеременный двухшажный ход. Передвижение по лыжне. Катание с горки. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода. | текущий |  |
| 5 | Попеременный двухшажный ход. Катание с горки. | 1 | Комплекс-ный | Попеременный двухшажный ход. Передвижение по лыжне. Катание с горки. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода. | текущий |  |
| 6 | Попеременный двухшажный ход. Катание с горки. | 1 | Учетный. | Попеременный двухшажный ход. Передвижение по лыжне. Катание с горки. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода. | текущий |  |
| 7 | Подъёмы и спуски. Игра «Кто дальше прокатится». | 1 | Комплекс-ный | Подъём « лесенкой», «елочкой». Спуски в низкой, высокой и средней стойке. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять подъемы и спуски с небольшого склона | текущий |  |
| 8 | Подъёмы и спуски. Игра «Кто дальше прокатится». | 1 | Комплекс-ный | Подъём « лесенкой», «елочкой». Спуски в низкой, высокой и средней стойке. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять подъемы и спуски с небольшого склона | текущий |  |
| 9 | Подъёмы и спуски. Игра «Кто дальше прокатится». | 1 | Учетный. | Подъём « лесенкой», «елочкой». Спуски в низкой, высокой и средней стойке. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять подъемы и спуски с небольшого склона | текущий |  |
| 10 | Одновременный одношажный ход. Катание с горки. | 1 | Комплекс-ный | Одновременный одношажный ход. Катание с горки. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода | текущий |  |
| 11 | Одновременный одношажный ход. Катание с горки. | 1 | Комплекс-ный | Одновременный одношажный ход. Катание с горки. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода | текущий |  |
| 12 | Одновременный одношажный ход. Катание с горки. | 1 | Комплекс-ный | Одновременный одношажный ход. Катание с горки. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода | текущий |  |
| 13 | Одновременный одношажный ход. Катание с горки. | 1 | Комплекс-ный | Одновременный одношажный ход. Катание с горки. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода | текущий |  |
| 14 | Одновременный одношажный ход. Катание с горки. | 1 | Учетный. | Одновременный одношажный ход. Катание с горки. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода | текущий |  |
| 15 | Повороты, торможения. Игра «Воротца». | 1 | Комплекс-ный | Торможение «плугом» и «упором». Игра «Воротца». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять повороты и торможения. | текущий |  |
| 16 | Повороты, торможения. Игра «Воротца». | 1 | Комплекс-ный | Торможение «плугом» и «упором». Игра «Воротца». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять повороты и торможения. | текущий |  |
| 17 | Повороты, торможения. Игра «Воротца». | 1 | Учетный. | Торможение «плугом» и «упором». Игра «Воротца». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять повороты и торможения. | текущий |  |
| 18 | Передвижение по лыжне. Катание с горки. | 1 | Комплекс-ный | Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.  Передвижение по лыжне до 1км. Катание с горки. | Уметь чередовать технику изученных ходов во время передвижения по дистанции. | текущий |  |
| 19 | Передвижение по лыжне. Катание с горки. | 1 | Комплекс-ный | Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.  Передвижение по лыжне до 1км. Катание с горки. | Уметь чередовать технику изученных ходов во время передвижения по дистанции. | текущий |  |
| 20 | Передвижение по лыжне. Катание с горки. | 1 | Учетный. | Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.  Передвижение по лыжне до 1км. Катание с горки. | Уметь чередовать технику изученных ходов во время передвижения по дистанции. | текущий |  |

**Подвижные игры 19 ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Подвижные игры с бегом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на развитие гибкости |
| 2 | Подвижные игры с бегом и прыжками | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ в движении. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на развитие гибкости |
| 3 | Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на развитие гибкости |
| 4 | Подвижные игры с мячом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на развитие гибкости |
| 5 | Подвижные игры мячом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на развитие гибкости |
| 6 | Подвижные игры с мячом и бегом.. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на брюшной пресс |
| 7 | Подвижные игры с прыжками. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на брюшной пресс |
| 8 | Подвижные игры с бегом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на брюшной пресс |
| 9 | Подвижные игры с мячом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на брюшной пресс |
| 10 | Вода и питьевой режим. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Пионербол». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Упражне-ния на брюшной пресс |
| 11 | Подвижные игры с мячом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Пионербол». «Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Комп-лекс УУГ |
| 12 | Подвижные игры с мячом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Пионербол». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Комп-лекс УУГ |
| 13 | Подвижные игры с мячом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Пионербол». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Комп-лекс УУГ |
| 14 | Подвижные игры с мячом. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: «Пионербол». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Комп-лекс УУГ |
| 15 | Подвижные игры на местности. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: Лапта. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Комп-лекс УУГ |
| 16 | Подвижные игры на местности. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: Лапта. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Комп-лекс УУГ |
| 17 | Подвижные игры эстафеты. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры:». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Комп-лекс УУГ |
| 18 | Подвижные игры на местности.. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: Лапта. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | Комп-лекс УУГ |
| 19 | Подвижные игры на местности.. |  | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Игры: Лапта. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры | текущий | Комп-лекс УУГ |

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | | | **2 класс** | | | **3 класс** | | | **4 класс** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,4 | 7.0 | 7,1 | 5,1 | 6,7 | 6,8 | 5,0 | 6,5 | 6,6 | |
| д | 5.6 | 7.2 | 7,3 | 5,3 | 6,9 | 7,0 | 5,2 | 6,5 | 6,66 | |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | 5.50 | 6.10 | 6.50 | |
| д | + | + | + | + | + | + | 6.10 | 6.30 | 650 | |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 9.1 | 10.0 | 10.4 | 8.8 | 9.9 | 10.2 | 8.6 | 9.5 | 9.9 | |
| д | 9.7 | 10.7 | 11.2 | 9.3 | 10.3 | 10.8 | 9.1 | 10.0 | 10.4 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 165 | 125 | 110 | 175 | 130 | 120 | 185 | 140 | 130 |
| д | 155 | 125 | 100 | 160 | 135 | 110 | 170 | 140 | 120 |
| 5 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 | 5 | 3 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| м | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ,**

**ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

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

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | | **Девочки** |
| **Скоростные** | **Бег 30 м. с в/старта** | **6.5** | | **7.0** |
| **Силовые** | **Прыжок в длину с/м**  **Сгибание рук в висе лёжа (кол. Раз).** | **130**  **5** | | **125**  **4** |
| **Выносливости** | **Кроссовый бег 1 км.**  **На лыжах 1.5 км.** | **Без учёта времени**  **Без учёта времени** | | |
| **Координации** | **Челночный бег 3\*10** | **11.0** | **11.5** | |

**Учащиеся должны знать:**

* Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
* О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значения психических, биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
* О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* О физических качествах и общих правилах их тестирования;
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

***Двигательные умения, навыки и способности*:**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, козла.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицы).

**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*** | ***мальчики*** | | | ***девочки*** | | | ***3*** | |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** |
| 1.Челночный бег 3\*10 м, (сек.) | 9,8 | 10,2 | 10,6 | 10,4 | 10,8 | 11,5 |
| 2.Бег с высокого старта, (сек.) | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 6,3 | 6,9 | 7,3 |
| 3.Бег 1000 м | *без учёта времени* | | | | | | | |
| 4.Многоскоки 8 прыжков,(м) | 9,0 | 7,0 | 5,0 | 8,8 | 6,8 | 4,8 | | - |
| 5.Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | |
| 6. Подтягивание на высокой перекладине из  виса, (раз) | 3 | 2 | 1 | - | - |  | |
| Подтягивание на низкой перекладине из  виса лёжа, (раз) | - | - | - | 8 | 6 | 4 | |
| 7. Ходьба на лыжах 1 км, (мин.с) | 8,30 | 9,00 | 9,30 | 9,00 | 9,30 | 10,00 | |

**3 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | ***мальчики*** | | | ***девочки*** | | | - |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** |
| 1.Челночный бег 3\*10 м, (сек.) | 9,1 | 9,8 | 10,4 | 9,6 | 10,4 | 11,0 |
| 2.Бег с высокого старта, (сек.) | 5,7 | 6,2 | 7,0 | 5,8 | 6,3 | 7,2 |
| 3.Бег 1000 м | *без учёта времени* | | | | | |
| 4.Многоскоки 8 прыжков,(м) | 12,5 | 9,0 | 6,0 | 12,1 | 8,8 | 5,0 |
| 5.Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| 6. Подтягивание на высокой перекладине из  виса, (раз) | 4 | 2 | 1 | - | - |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из  виса лёжа, (раз) | - | - | - | 13 | 8 | 6 |
| 7. Ходьба на лыжах 1 км, (мин.с) | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 | 9,00 | 10,30 |

**4 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | ***мальчики*** | | | ***девочки*** | | |  |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** |
| 1.Бег 60 м, с | 10,6 | 11,2 | 11,8 | 10,8 | 11,4 | 12,2 |
| 2.Бег 2000 м | *без учёта времени* | | | | | |
| 3.Прыжок в длину, см | 300 | 260 | 220 | 260 | 220 | 180 |
| 4. Прыжок в высоту, см | 100 | 90 | 80 | 95 | 90 | 80 |
| 5.Метание мяча 150 г, м | 27 | 22 | 18 | 17 | 15 | 12 |
| 6. Подтягивание на высокой перекладине из  виса, (раз) | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из  виса лёжа, (раз) | - | - | - | 14 | 9 | 7 |
| 7.Бег на лыжах 1 км, (мин.с) | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

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

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

**По основам знаний**

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

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

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

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

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

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

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2011.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005