Муниципальное бюджетное общеобразовательное

 учреждение г. Мурманска

«Гимназия №7»

**Утверждено**

Директор гимназии\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Колтовая

приказ № 286 от 31.08.2016г.

**Рабочая программа по физической культуре за курс начального общего образования (ФГОС НОО)**

**Класс:** 1-4

**Уровень:** базовый

**Количество часов по учебному плану:** 405

**в 1 кл.**99 (3 ч. в неделю)

**в 2 кл**. 102 (3 ч. в неделю)

**в 3 кл.** 102 (3 ч. в неделю)

**в 4 кл**. 102 (3ч. в неделю)

Программу разработала

**Маркова К.С.**

учитель физической культуры

МБОУ «Гимназия №7»

Программа рассмотрена на заседании

МО учителей физической культуры

МБОУ «Гимназия №7»

Протокол № \_1\_от 31.08. 2016 г.

Рук. МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сивак В.М.

Программа рассмотрена на педагогическом совете МБОУ «Гимназия №7»

Протокол №\_1\_\_от 31.08. 2016г.

**Мурманск**

**2016**

**Содержание рабочей программы**

1. Пояснительная записка ………………………….................................................с.3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета ………………………с.5
3. Содержание учебного предмета и тематическое планирование ………………с.8
4. Тематическое планирование………………………………………………………с.16

**Пояснительная записка**

**Общая характеристика учебного предмета**

Программа курса физической культуры для 1-4 классов создана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации **от 6 октября 2009 г. № 373** (с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации **от 31.12.2015г.№ 1576), Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерально – учебного методического объединения по общему образованию (протокол 1/15’ от 08 апреля 2015г., в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию)** с использованием программы для общеобразовательных учреждений: Начальная школа. В 2-х ч. Ч 2.- 4-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 2011и комплексной авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, Л.Б. Кофмана, адаптированной к ФГОС (Комплексная программа физического воспитания. 1-11 кл. под редакцией В.И. Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона.-М.: Просвещение, 2011), Образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия №7».

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

***Целью*** рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач:***

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

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

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

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

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

*Базовым результатом* образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека.

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

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации (вариант №1) предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе начального общего образования с –I-IVкл. в объеме 405 ч. В том числе: в 1 классе-99ч, в 2 классе-102ч, в 3 классе-102ч, в 4 классе-102ч. Данная рабочая программа учитывает тот факт, что в Мурманской области не 35, а34 учебных недели.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Система планируемых результатов дает представление о том, какими именно учебными действиями в отношении знаний, умений, навыков по курсу физическая ультура, а также познавательным, личностными, регулятивными, коммуникативными действиями, преломленными через специфику содержания учебного предмета «Физическая культура», овладеют учащиеся в ходе образовательного процесса. Планируемые результаты в области формирования универсальных учебных действий в данной программе соотнесены с ее линиями, что подчеркивает их связь с формированием трех основных компетенций в рамках учебного предмета. Отдельно представлены блоки планируемых результатов в области учебно – исследовательской и проектной деятельности и регулятивных учебных действий.

 Планируемые результаты освоения учебной программы приводятся в блоках «Выпускник научится» и «*Выпускник получит возможность научиться*»[[1]](#footnote-1) к каждой из трех линий программы и описывают примерный круг учебно – познавательных и учебно – практических задач, который предъявляется учащимся в ходе изучения учебного предмета.

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**3.Содержание учебного предмета и тематическое планирование**

**Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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 в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно­оздоровительная 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.

**Спортивно­оздоровительная деятельность[[2]](#footnote-2).**

**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. Пример: 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 и перелезания, 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.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**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.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**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, включающее 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 двух­трех 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.

**На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**Учебно-тематический план (1-4 классы)**

**405 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 класс****99 часов** | **2 класс****102 часа** | **3 класс****102 часа** | **4 класс****102 часа** |
| ***Знания о физической культуре 11 часов*** |
| Физическая культура 4ч. | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Из истории физической культуры 3ч. | - | 1 | 1 | 1 |
| Физические упражнения 4 ч. | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ***Способы физкультурной деятельности 11 часов*** |
| Самостоятельные занятия 4ч. | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 3ч. | - | 1 | 1 | 1 |
| Самостоятельные игры и развлечения 4 ч. | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ***Физическое совершенствование 290часов*** |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 6 ч. | 1 | 1 | 2 | 2 |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность 284 часов* |
| Гимнастика с основами акробатики 64 ч. | 18 | 18 | 14 | 14 |
| Легкая атлетика 88 ч. | 20 | 20 | 24 | 24 |
| Лыжные гонки 44 ч.  | - | - | 22 | 22 |
| Подвижные игры и спортивные игры 88 ч. | 30 | 30 | 14 | 14 |
| ***Общеразвивающие упражнения 93 часов*** |
|  | 26 | 27 | 20 | 20 |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**образовательной области «физическая культура» для учащихся 1 –го класса**

(при трёхразовых занятиях в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программногоматериала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 1 |
| 1. | Знанияофизической культуре | 2 |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 2 |
| 3.  | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |
| 4. | Спортивно-оздоровительная деятельность | **68** |
| 4. 1. | Легкая атлетика | 20 |
| 4. 2. | Подвижные игры | 30 |
| 4. 3. | Гимнастика,акробатика | 18 |
| 5. | Общеразвивающие упражнения: | **26** |
| 5. 1 | На материале легкой атлетики | 6 |
| 5. 2. | На материале подвижных игр | 11 |
| 5.3 | На материале гимнастики, акробатики | 9 |
| Итого: | **99** |

**График прохождения учебной программы**

(при трёхразовых занятиях в неделю)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четв. | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
| Неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Час в месяц | Сентябрь12 час | Октябрь15 час | Ноябрь9 час | Декабрь12 час | Январь9 час | Февраль9 час | Март12 час | Апрель 12 час | Май9 час |
| Часовв четв | Всего 27 час | Всего 21 час | Всего 30 час | Всего 21 час |
| 1-кл. | Легкая атлетика 20 час | Подвиж. игры6 час | Подвижнигры 10 час | Гим-насти-ка 10 час  | Гимнастика 11 часа | Подвижные игры17 час | Подвиж. игры8 час | Гим-настика6 час | Л/атлетика 6 час. |
| Знания о физической культуре 1 ч. | Знания о физич. культуре 1 ч. | Способы физкультурной деятельности 2 ч. | Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч. |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОГРАММЕ

ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ 3-УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

для 1 КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Раздел програм-мы | Типурока | Элементы федерального компонента государственного стандарта НОО  | Темаурока | Характеристика деятельности учащихся, универсальные учебные действия | Универсальные учебные действия учащихся | Видконтроля | Оснащенность урока |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1.**I.** | Знания о физичес-кой культуре. **1 ч.**Легкая атлетика**20 час.** | Вводный. | Понимать правила т/б , профилактики травматизма | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Изучение правил т/б., значения утр.гимнастики, занятий ф/упр. на свежем воздухе. Понятие гигиены занятий. | Отбирать и составлять компл. ОРУ. | Текущий. | Спортзаинструк-ции по т/б |
| 2. | Ознаком-ление | Понимать, овладевать техникой построений | Строевые упражнения | Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну. Передвижение в колонне. ОРУ без предметов. Бег и быстрая ходьба. Игра «Салки». | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Текущий. | Разметкастадион |
| 3. | Смешан-ный | Понимать, овладевать техникой | Бег на короткие дистанции | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Бег с изменением длины и частоты шага. Бег на короткие дистанции 5-30 м. Игра «Салки». | Соблюдать правила техники безопасности.  | Текущий. | Стадион, разметка |
| 4. | Смешан-ный | Понимать, уметь применять на практике  | Общеразвивающие упражнения в легкой атлетике | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики без предметов. Равномерный бег и ходьба на нос-ках, пятках с изменением длины шага. Игра «Салки».  | Составлять комплекс упражнений. для формирования осанки. | Текущий. | Стадион  |
| 5. | Комбинир | Понимать, овладевать техникой бега | Бег на короткие дистанции, 30 м | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Бег с изменением длины и частоты шага. Бег на короткие дистанции 5-30 м. Игра «Салки». | Осваивать технику бега различными способами. | Текущий. | Стадион, секундо-мер |
| 6. | Ознаком-ление | Понимать, овладевать техникой прыжка | Прыжки. | ОРУ. Стр.упр. Прыжки на одной и двух ногах.. Прыжки с места и с разбега по ориентиру. Бег с высокого старта. Игра «К своим флажкам». | Описывать технику прыжковых упражнений.. | Текущий. | Стадион, рулетка |
| 7. | Ознаком-ление | Понимать, овладевать техникой | Прыжки (с места, с разбега) | ОРУ. Стр.упр. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки с места и с разбега по ориентиру. Бег с высокого старта. Игра «К своим флажкам». | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков упр. | Текущий. | Стадион, рулетка |
| 8. | Комбинир. | Уметь, понимать, овладевать техникой бега с низкого старта | Бег на короткие дистанции. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики без предметов. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места и с одной и двух ног, с шага разбега, по разметкам на разных расстояниях. Игра. | Осваивать технику беговых упражнений | Уч. норма.Бег 30 м | Стадион, секундо-мер |
| 9. | Комплексный | Уметь выполнять, понимать, овладевать техникой | Бег на короткие дистанции. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики без предметов. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места и с одной и двух ног, с шага разбега, по разметкам на разных расстояниях. Игра. | Осваивать универсальн. умения контролировать величину нагрузки по частоте ССС при бег.упр.  | Уч. норма.Бег 30 м | Стадион, секундо-мер |
| 10 | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Ходьба и бег, виды ходьбы. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Метание мяча в вертикальную цель. Игра. | Проявлять качества силы, быстроты,  | Текущий. | Стадион, мяч |
| 11 | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Ходьба и бег, виды бега. | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег с преодолением небольших препятствий. Многоскоки 3,5,8 прыжков. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра.  | Описывать технику беговых упражнений. | Уч. норма.Ходьба и бег | Стадион, мяч |
| 12 | Комплексный | Понимать, овладевать техникой | Ходьба и бег по слабопересеченной местности. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Метание мяча в вертикальную цель. Игра. | Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упр. | Текущий. | Стадион, мяч |
| 13 | Комбинир. | Уметь, Пони-мать, овладе-вать техникой | Многоскоки. | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Многоскоки: 8 прыжков на дальность. Игры с элементами метания мяча в цель. | Описывать технику прыжковых упражнений | Уч. норма.Многоскоки | разметка |
| 14 | Учетный  | Понимать, овладевать техникой | Прыжок в длину. | ОРУ. Стр.упр. Прыжки в длину с места и с разбега на дальность по разметке. Метание мяча по неподвижной цели. Бег с высокого старта | Осваивать технику прыжковых упр. | Текущий | Стадион, разметка |
| 15 | Комплексный | Понимать, овладевать техникой | Ходьба и бег с преодолением препятствий. | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег с преодолением небольших препятствий. Многоскоки 3,5,8 прыжков. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра.  | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. | Уч. норма.Ходьба и бег | Стадион, разметка |
| 16 | Контрольный | Понимать, уметь бегать | Кроссовая подготовка | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег по слабопересеченной местности 1 км без учета времени. Подвижная игра на развитие быстроты и меткости. | Проявлять качества выносливости при выполнении бегов. упр. | Уч. норма.Кросс б/уч.Времени. | Стадион, секундо-мер |
| 17 |  | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Прыжки в высоту. | ОРУ на формирование правильной осанки.. Стр. упр.: размыкание и смыкание приставными шагами. Бег и прыжки через длинную скакалку. Прыжки в высоту с разбега. Игры с прыжками. | Описывать технику прыжковых упражнений осваивать универсальные умения контрол. величину нагрузки по ЧСС | Текущий. | Скакалка, планка |
| 18 | Комплексный | Уметь, Пони-мать, овладевать техникой | Многоскоки. | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Многоскоки: 8 прыжков на дальность. Игры с элементами метания мяча в цель. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков. упр. | Уч. норма.Многоскоки | Мяч, разметка |
| 19 | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Эстафетный бег. | ОРУ. Стр.упр. Бег с высокого старта с преодолением небольших препятствий. Ч/бег 4х9м, 3х10м.Эстафеты с мячами и элементами прыжков. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упр.  | Текущий. | секундомер |
| 20 | Комбинир. | Уметь прыгать, понимать, овладевать техникой | Прыжки на месте, через препятствия. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики. Прыжки на месте, с поворотом, на одной и двух ногах, с продвижением, в высоту. Прыжки через длинную скакалку. Игры с прыжками «Лиса и куры» |  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжк. упр. | Текущий. | скакалка |
| 21 | Комбинир. | Уметь, понимать, овладевать техникой | Метание мяча. | ОРУ. Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Метание н/мяча из положения сидя. Ч/бег 3х10 м. Игра с элементами метания. | Описывать технику бросков большого набивного мяча | Текущий. | Мяч, цель |
| 22 | Подвижные игры и эстафе-ты**6 час.** | Обучение. | Понимать, ов-ладевать техникой | Ловля и передача мяча. | ОРУ. Стр.упр.: размыкание и смыкание в шеренге.Ловля и передача мяча: от стены, в парах, в тройках. Игра «Мяч водящему». | Описывать технику метания малого мяча. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 23. | Комбинир. | Уметь, понимать, овладевать техник. | Метание мяча в цель. | ОРУ. Метание мяча в цель на результат. Подвижные игры и эстафеты с мячами «Кто дальше», «Метко в цель». | Соблюдать правила техники безопасности  | Уч. нормы.Метание. | Спортзал, мячи |
| 24. | Комбинир. | Уметь, понимать, овладевать техникой | Бег с изменением направления и скорости. | ОРУ. Ходьба и бег с изменением направления и скорости по сигналу, с заданием. Ч/бег 3х10 м с максимальной скоростью. Эстафеты с мячами. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упр. | Уч. нормы.ч/бег. | секундомер |
| 25. | Закрепле-ние | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча. | ОРУ. Стр. упр.: размыкание и смыкание приставным шагом. Ловля и передача мяча: от стены, в парах, в тройках. Эстафета с мячами. | Соблюдать правила техники безопасности при прыжках, метании. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 26. | Комбинир. | Уметь, понимать, овладевать техникой движений | Полоса препятствий. | ОРУ. Прохождение полосы препятствий: прыжки, упр. в равновесии, метание, много-скоки, скакалка. Двигательный режим школь-ника. Правила безопасного поведения вне школы. Режим дня. Подведение итогов. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 27. |  | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Ведение мяча. | ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте, шагом, в колонне и в шеренге. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». «Выбивала». | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 28.**II** | Знания о физичес-кой культуре. **1 ч.**Подвиж-ные и спорт-игры**10 час.** | Вводный. | Понимать, выполнять прав. т/б ИОТ № | Подвижные игры - средство развития двигательных качеств. | Правила т/б. Значение утр. гимнастики, занятий ф/упражнениями. Правили личной гигиены, закаливающих процедур. Игра «Пятнашки» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвиж. играх. | Текущий. | Гимн.маты |
| 29. | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча в парах. | ОРУ. Стр.упр.: размыкание и смыкание в шеренге.Ловля и передача мяча: от стены, в парах, в тройках. Игра «Мяч водящему». | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении метания. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 30. | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча. | ОРУ в парах. Ловля и передача мяча с отскоком от пола и высоко летящих мячей, в движении, в прыжке. Передача мяча через сетку. «Перестрелка». | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 31. | Закрепление | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча в тройках. | ОРУ. Стр. упр.: размыкание и смыкание приставным шагом. Ловля и передача мяча: от стены, в парах, в тройках. Эстафета с мячами. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 32. | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча в движении. | ОРУ на укрепление осанки. Ловля и передача мяча на месте и в движении, в шеренге и в колонне. Игра «У кого меньше мячей». | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной игры | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 33. | Комплексн.ый | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча через сетку. | ОРУ со скакалкой. Стр.упр. перестроения в шеренге из одной в две. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, через сетку. «Перестрелка». | ошибки при выполнении технических действий из спорт. игр. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 34. | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Ведение мяча на месте. | ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте, шагом, в колонне и в шеренге. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». «Выбивала». | Соблюдать дисциплину и правила тех. безоп. в условиях учебн и игровой деятельности. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 35. | Повторе-ние. | Понимать, овладевать техникой | Ведение мяча в движении. | ОРУ с гимнастическими палками. Ведение б/б мяча на месте, шагом и бегом. Ведение в колонне с заданиями. Игра «Перестрелка» по упр.правил. | Моделировать технические действия из спортивных игр. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 36. | Комплексный | Понимать, овладевать техникой | Бросок мяча. | ОРУ в парах. Упражнения в равновесии на скамейке, бревне. Броски мяча в горизонтальную, вертикальную цель, в б/б кольцо. «Мяч в корзину». | Осваивать технику бросков больш. мяча. | Текущий. | Бревно, скамейка |
| 37. | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Метание. | ОРУ с мячами. Стр.упр. перестроение из колонны по одному в две. Метание м/мяча в цель. Метание б/б мяча в вертикальную цель. «Мяч в обруч». | Проявлять качества силы, быстроты при метании мал.мяча. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 38. | Комбинир | Понимать, овладевать техникой | Метание в вертикальную цель. | ОРУ с мячами. Стр.упр. перестроение из колонны по одному в две. Метание м/мяча в цель. Метание б/б мяча в вертикальную цель. «Мяч в обруч». | Осваивать технику метания малого мяча. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 39. | Гимнастика, акроба-тика**10 ч.** | Повторе-ниеОбучение | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Строевые и ОРУ упражнения без предметов. | Строевые упражнения: размыкание и смыка-ние приставными шагами. ОРУ без предметов для формирования осанки. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Текущий. | спортзал |
| 40. | Повторе-ниеОбучение | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Строевые и гимнастические упражнения. | Строевые упражнения: размыкание и смыка-ние приставными шагами. ОРУ без предметов для формирования осанки. | Различать и выполнять комд. «Смирно!»»Шагом марш!» «Равняйсь!» «Смирно!» | Текущий. | спортзал |
| 41. | Повторе-ниеОбучение | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Строевые и ОРУ упражнения с гимнастическими снарядами. | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, передвижение в колонне по ориентирам. ОРУ с гимнастическими снарядами. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, низкому бревну. | Различать и выполнять комд. «Приставными шагами в право разомкнись» | Текущий. | Бревно, скамейка |
| 42. | Повторе-ниеТеорети-ческий | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Висы и упоры. | ОРУ в парах. Название гимнастических сна-рядов. Правила т/б. Упражнения в висе стоя и лежа у гимнастической стенки. Упражнения на наклонной скамейке. Упражнения на канате. | Описывать технику гимнастических упраж . на спортивных снарядах | Текущий. | Гимн. стенка |
| 43. | Повторе-ниеОбучение | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Упражнения в равновесии. | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, бревну. Лазания и перелезания по наклонной и горизонтальной скамейке.  | Описывать технику гимн. Упраж. на спортивн снарядах | Текущий. | бревно |
| 44. | Повторе-ниеТеорети-ческий | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Висы и упоры. | ОРУ в парах. Название гимнастических снарядов. Правила т/б. Упражнения в висе стоя и лежа у гимнастической стенки. Упражнения на наклонной скамейке. Упражнения на канате. | Описывать технику гимн. упраж. на спортивн снарядах | Текущий. | Гимн. стенка |
| 45. | Повторе-ниеТеорети-ческий | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Акробатические упражнения, группировки. | ОРУ в парах. Название гимнастических элементов и снарядов. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа. Группировка, перекаты в группировке. | Осваивать технику гимн. упраж. на спортивн снарядах | Текущий. | Гимн. стенка |
| 46. | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Акробатические упражнения, перекаты. | ОРУ в парах. Название гимнастических элементов и снарядов. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа. Группировка, перекаты в группировке. | Проявлять качества силы, координации и выносливости.  | Текущий. | Гимн. стенка |
| 47. | Комплексный | Уметь, понимать, овладевать техникой | Подвижная игры в гимнастике. | ОРУ. Стр.упр. перестроения. Подвижная игра по выбору. Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой. Режим дня. Значение утр. гимнастики, занятий ф/упр. на свежем воздухе. Гигиена занятий. Подведение итогов. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении гимн. упр. | Уч. нормы.Стр.упр. | Гимн. стенка |
| 48. |  | Повторе-ниеОбучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техник. | Акробатические упражнения. | ОРУ с гимнастическими снарядами. Группи-ровка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. | Выявлять и характеризировать ошибки при гимн. упрж. | Текущий. | Гимн. маты |
| 49.**III** | Способы физкультурной деятельности**1 ч.**Гимнастические упраж-нения, акро-батика.**11 час.** | Вводный. Теорети-ческий | Понимать, выполнять пр. т/б ИОТ №  | Гимнастика и элементы акробатики. | Значение утренней гимнастики, занятий ф/упражнений на свежем воздухе. Гигиенические правила при выполнении ф/упражнений. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Гимн. маты |
| 50. | Повторе-ниеТеорети-ческий | Понимать, выполнять. Овладевать техник. | Висы и упоры. | ОРУ в парах. Название гимнастических сна-рядов. Правила т/б. Упражнения в висе стоя и лежа у гимнастической стенки. Упражнения на наклонной скамейке. Упражнения на канате. | Различать и выполнять ком. «Направляющ на месте -стой 1-2» Составлять компл. Упрж. для формир. правильной осанки. | Текущий. | Гимн. маты |
| 51. | Повторе-ниеОбучение | Понимать, выполнять. Овладевать техник. | Строевые и ОРУ упражнения без предметов. | Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ без предметов для формирования осанки. | Выявлять и характеризировать ошибки при гимн. упрж. | Текущий. | Гимн. маты |
| 52. | Повторе-ниеТеорети-ческий | Понимать, выполнять. Овладевать техник. | Акробатические упражнения. | ОРУ в парах. Название гимнастических элементов и снарядов. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа. Группировка, перекаты в группировке. | Оценивать свое состояние после закаливающих процедур. | Текущий. | Гимн. Маты, скамейка |
| 53. | Повторе-ниеОбучение | Понимать, выполнять. Овладевать техник. | Строевые и ОРУ упражнения. | Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ без предметов для формирования осанки. | Осваивать технику гимн. упраж.  | Текущий. | Гимн. маты |
| 54. | Повторе-ниеОбучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техник. | Акробатические упражнения, кувырок. | ОРУ с гимнастическими снарядами. Группи-ровка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. | Осваивать технику гимн. упраж.  | Текущий. | Гимн. маты |
| 55. | Повторе-ниеОбучение | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Строевые и ОРУ упражнения в равновесии. | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, передвижение в колонне по ориентирам. ОРУ с гимнастическими снарядами. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, низкому бревну. | Осваивать технику гимн. Упраж. на спортивн снарядах | Текущий. | Гимн. Маты, бревно |
| 56. | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Висы и упоры. Упражнения в равновесии. | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Передвижения по скамейке, рейке, бревну гимнастической стенке. Перелезания через гимнастического козла. Упражнения на канате. | Выявлять и характеризировать ошибки при гимн. упрж. | Текущий. | бревно |
| 57. | Повторе-ниеОбучение | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Упражнения в равновесии. | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, бревну. Лазания и перелезания по наклонной и горизонтальной скамейке.  | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | скамейка |
| 58. | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Акробатические упражнения, перекаты. | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Кувырок вперед, в сторону. Пере-каты в группировке. Стойка на лопатках со-гнув ноги, перекат в упор присев. Гимна-стические эстафеты. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимн. упр. | Текущий. | Гимн. маты |
| 59. | Повторе-ниеТеоретический | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Висы и упоры. | ОРУ в парах. Название гимнастических снарядов. Правила т/б. Упражнения в висе стоя и лежа у гимнастической стенки. Упражнения на наклонной скамейке. Упражнения на канате. | Осваивать технику физ. Упраж. прикладной направленности. | Текущий. | Гимн. маты |
| 60. |  | Повторе-ниеСовершен-ствованиеКонтроль  | Понимать, вы-полнять. Овла-девать техник.Демонстрир. | Гимнастическая полоса препятствий  | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Прохождение элементов гимнастической полосы препятствий: бег, ходьба со снарядами, упражнения в равновесии, акробатика, канат. | Осваивать технику физ. Упраж. прикладной направленности | Текущий. | Гимн. маты |
| 61. | Способы физкультурной деятельности**1 ч.**Подвижные игры и эстафе-ты**17 час.** | Повторе-ниеСовершен-ствованиеТеоретический | Понимать, выполнять пр. т/б ИОТ № 29,33 | Бег в подвижных играх. | Гигиена занятий. Правила закаливания организма. Правила поведения и безопасности. Игры на развитие скоростных и координационных способностей: «Два мороза», «Пятнашки» | Соблюдать правила техники безопасности при подвижных играх. | Текущий. | Гимн. маты |
| 62. | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникойДемонстрир. | Бег и прыжки в играх | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Игры на развитие скоростно-силовых способностей и ориентирования в пространстве. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | обручи |
| 63. | Повторе-ниеСовершен-ствованиеТеоретический | Понимать, выполнять пр. т/б ИОТ № 29,33 | Бег в подвижных играх. | Гигиена занятий. Правила закаливания организма. Правила поведения и безопасности. Игры на развитие скоростных и координационных способностей: «Два мороза», «Пятнашки» | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | обручи |
| 64. | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникойДемонстрир. | Метания в играх. | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Игры на развитие меткости, точности, скоростно-силовых качеств. Игры: «Кто дальше», «Точный расчет», «Метко в цель» | Выявлять различия в основных способах передвижения и метании. | Текущий. | мячи |
| 65. | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Метание. | ОРУ с мячами. Стр.упр. перестроение из колонны по одному в две. Метание м/мяча в цель. Метание б/б мяча в вертикальную цель. «Мяч в обруч». | Измерять ЧСС. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 66. | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникойДемонстрир. | Бег и прыжки в играх | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Игры на развитие скоростно-силовых способностей и ориентирования в пространстве. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 67. | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча. | ОРУ в парах. Ловля и передача мяча с отскоком от пола и высоко летящих мячей, в движении, в прыжке. Передача мяча через сетку. «Перестрелка». | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр.  | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 68. | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча через сетку. | ОРУ со скакалкой. Стр.упр. перестроения в шеренге из одной в две. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, через сетку. «Перестрелка». | Осваивать технику метания и передачи мяча. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 69. | Комплексный | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча. | ОРУ со скакалкой. Стр.упр. перестроения в шеренге из одной в две. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, через сетку. «Перестрелка». | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 70. | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Бросок мяча. | ОРУ в парах. Упражнения в равновесии на скамейке, бревне. Броски мяча в горизонтальную, вертикальную цель, в б/б кольцо. «Мяч в корзину» | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр.на метание. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 71. | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Полоса препятствий с мячами. | ОРУ. Полоса препятствий: с мячами (ведение, передачи), в равновесии на скамейке, бревне, броски в цель. Игра «Перестрелка». | Моделировать физические нагрузки для развития основных Ф.К. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 72. | Комбинир. | Уметь, понимать, овладевать техник. | Подвижная игра «Перестрелка». | ОРУ с мячами. Стр. упр. упражнения в равновесии. Игра «Перестрелка» по упрощенным правилам. | Выявлять и характеризировать ошибки при ловле и передачи мяча. | Уч. нормы.Игра. | Спортзал, мячи |
| 73. | Комбинир. | Уметь, понимать, овладевать техникой | Подвижная эстафета с мячами. | ОРУ с мячами. Эстафета с мячами: ведение правой левой рукой/ногой, по разметкам, змейкой, бросок в цель, бросок/ловля мяча от стены. | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упрж. дыхательной гимнаст. | Уч. нормы.Техника. | Спортзал, мячи |
| 74. |  | Комбинир.Теоретический | Уметь, понимать, овладевать техникой | Подвижные игры. | ОРУ. Стр.упр. перестроения. Подвижная игра по выбору. Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой. Режим дня. Значение утр. гимнастики, занятий ф/упр. на свежем воздухе. Гигиена занятий. Подведение итогов. | Осваивать технику метания и передачи мяча. | Уч. нормы.Стр.упр. | спортзал |
| 75. |  | Повторе-ние. | Понимать, овладевать техникой | Ведение мяча. | ОРУ с гимнастическими палками. Ведение б/б мяча на месте, шагом и бегом. Ведение в колонне с заданиями. Игра «Перестрелка» по упр.правил. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Гимн.палки |
| 76. |  | Комплексный | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча. | ОРУ со скакалкой. Стр.упр. перестроения в шеренге из одной в две. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, через сетку. «Перестрелка». | Характеризовать показатели физического развития. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 77. |  | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Ведение мяча с заданиями. | ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте, шагом, в колонне и в шеренге. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». «Выбивала». | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 78. |  | Повторе-ние. | Понимать, овладевать техникой | Ведение мяча в колонне. | ОРУ с гимнастическими палками. Ведение б/б мяча на месте, шагом и бегом. Ведение в колонне с заданиями. Игра «Перестрелка» по упр.правил. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| **IV**.79. | Подвиж-ные и спорти-гры**8 ч.** | Обучение. | Понимать,овладевать техникой | Ловля и передача мяча от стены. | ОРУ. Стр.упр.: размыкание и смыкание в шеренге.Ловля и передача мяча: от стены, в парах, в тройках. Игра «Мяч водящему». | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упрж. дыхательной гимнаст. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 80 | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникойДемонстрир. | Метания в играх. | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Игры на развитие меткости, точности, скоростно-силовых качеств. Игры: «Кто дальше», «Точный расчет», «Метко в цель» | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 81. | Закрепле-ние | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча. | ОРУ. Стр. упр.: размыкание и смыкание приставным шагом. Ловля и передача мяча: от стены, в парах, в тройках. Эстафета с мячами. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 82. | Повторе-ниеСовершен-ствованиеТеоретический | Понимать, выполнять. Овладевать техникойДемонстрир. | Ловля и передача мяча в играх | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Игры на держание, ловлю, перед-ачу, броска мяча, реакцию, ориентированию в пространстве. Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Попади в обруч». Правила безопасного поведения вне школы. | Характеризовать показатели физического развития. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 83. | Комплексн | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча в движении. | ОРУ на укрепление осанки. Ловля и передача мяча на месте и в движении, в шеренге и в колонне. Игра «У кого меньше мячей». | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 84. | Комплексн | Уметь, пони-мать, овладе-вать техникой | Подвижная игра «Перестрелка». | ОРУ с мячами. Стр. упр. упражнения в равновесии. Игра «Перестрелка» по упрощенным правилам. | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Уч. нормы.Игра. | Спортзал, мячи |
| 85. | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Ведение мяча. | ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте, шагом, в колонне и в шеренге. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». «Выбивала». | Характеризовать показатели физической подготовки. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 86. | Гимнастика.Акробатика**6 час.** | Повторе-ниеТеоретический | Понимать, выполнять. Овладевать техник. | Висы и упоры. | ОРУ в парах. Название гимнастических снарядов. Правила т/б. Упражнения в висе стоя и лежа у гимнастической стенки. Упражнения на наклонной скамейке. Упражнения на канате. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | скамейка |
| 87. | Повторе-ниеТеоретический | Понимать, выполнять. Овладевать техник. | Акробатические упражнения. | ОРУ в парах. Название гимнастических элементов и снарядов. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа. Группировка, перекаты в группировке. | Описывать технику разучиваемых акробатических упрж. | Текущий. | Гимн.маты |
| 88. | Повторе-ниеОбучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Акробатические упражнения. | ОРУ с гимнастическими снарядами. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. | Описывать технику разучиваемых акробатических упрж. и акробат. комбин.  | Текущий. | Гимн.маты |
| 90. | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Висы и упоры. Упражнения в равновесии. | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Передвижения по скамейке, рейке, бревну гимнастической стенке. Перелезания через гимнастического козла. Упражнения на канате. | Осваивать универс. умения по взоимодейств. в парах и группах при акроб. упрж. | Текущий. | бревно |
| 91. | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Акробатические упражнения. | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Кувырок вперед, в сторону. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат в упор присев. Гимнастические эстафеты. | Характеризовать показатели физической подготовки. | Текущий. | Гимн.маты |
| 92. | Повторе-ниеСовершен-ствованиеКонтроль  | Понимать, выполнять. Овладевать техник.Демонстрир. | Элементы полосы препятствий | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Прохождение элементов гимнастической полосы препятствий: бег, ходьба со снарядами, упражнения в равновесии, акробатика, канат. | Описывать технику разучиваемых акробатических упрж. и акробат. комбин. | Текущий. | Гимн.маты |
| 93. | Физкультурно-оздоровительная деятельность **1 ч.**Легкая атлетика**6 час.** | Комбинир. | Уметь, понимать, овладевать техникой | Бег на короткие дистанции. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики без предметов. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места и с одной и двух ног, с шага разбега, по разметкам на разных расстояниях. Игра. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Уч. норма.Бег 30 м | секундомер |
| 94. | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Ходьба и бег по слабо пересеченной местности. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Метание мяча в вертикальную цель. Игра. | Описывать технику беговых упражнений. | Текущий. | стадион |
| 95. | Комплексн. | Понимать, овладевать техникой | Прыжки в высоту. | ОРУ на формирование правильной осанки.. Стр. упр.: размыкание и смыкание приставными шагами. Бег и прыжки через длинную скакалку. Прыжки в высоту с разбега. Игры с прыжками. | Осваивать универсальные умения контролировать величену нагрузки по ч.с.с. при выполнении прыжковых упрж. | Текущий. | скакалка |
| 96. | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Ходьба и бег. | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег с преодолением небольших препятствий. Многоскоки 3,5,8 прыжков. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра.  | Соблюдать правила техники безопасности при беговых упрж. | Уч. норма.Ходьба и бег | мячи |
| 97. | Комбинир. | Уметь, Пони-мать, овладе-вать техникой | Многоскоки. | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Многоскоки: 8 прыжков на дальность. Игры с элементами метания мяча в цель. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Уч. норма.Многоскоки | стадион |
| 98. | Комплексн. | Понимать, овладевать техникой | Эстафетный бег. | ОРУ. Стр.упр. Бег с высокого старта с преодолением небольших препятствий. Ч/бег 4х9м, 3х10м.Эстафеты с мячами и элементами прыжков. | Описывать технику беговых упражнений. | Текущий. | стадион |
| 99. | Контрольн. | Понимать, овладевать техникой | Прыжок в длину. | ОРУ. Стр.упр. Прыжки в длину с места и с разбега на дальность по разметке. Метание мяча по неподвижной и движущейся цели. Бег с высокого старта | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. | Текущий. | стадион |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**образовательной области «физическая культура» для учащихся 2 –го класса**

(при трёхразовых занятиях в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программногоматериала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 2 |
| 1. | Знанияофизической культуре | 3 |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 3 |
| 3.  | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |
| 4. | Спортивно-оздоровительная деятельность | **68** |
| 4. 1. | Легкая атлетика | 20 |
| 4. 2. | Подвижные игры | 30 |
| 4. 3. | Гимнастика,акробатика | 18 |
| 5. | Общеразвивающие упражнения: | **27** |
| 5. 1 | На материале легкой атлетики | 7 |
| 5. 2. | На материале подвижныхигр | 12 |
| 5.3 | На материале гимнастики, акробатики | 8 |
| Итого: | **102** |

**График прохождения учебной программы**

(при трёхразовых занятиях в неделю)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четв. | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
| Неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Час в месяц | Сентябрь12 час | Октябрь15 час | Ноябрь9 час | Декабрь12 час | Январь9 час | Февраль9 час | Март12 час | Апрель 12 час | Май12 час |
| Часовв четв | Всего 27 час | Всего 21 час | Всего 30 час | Всего 24час |
| 2-кл. | Легкая атлетика 18 час | Подвиж. игры7 час | Подвижнигры 11 час | Гим-насти-ка 9 час  | Гимнастика 11 часа | Подвижные игры17 час | Подвиж. игры7 час | Гим-настика6 час | Л/атлетика 9 час. |
|  | Знания о физической культуре 2 ч. | Способы физкультурной деятельности 1 ч. | Физкультурно-оздоровитель-ная деятельность 1 ч. Способы физкультурной деятельности 1 ч. | Знания о физичес-кой культуре 1 ч., Способы физкуль-турн. деят - ти 1 ч. |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОГРАММЕ

ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ 3-УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

для 2 КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел програм-мы | Типурока | Элементы федерального компонента государственного стандарта НОО  | Темаурока | Характеристика деятельности учащихся, универсальные учебные действия | Универсальные учебные действия учащихся | Видконтроля | Оснащенность урока |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1.**I.** | Знания о физической культу-ре. **2 ч.**Легкая атлети-ка**18 час.** | Вводный. | Понимать правила т/б, профилактики травматизма  | Легкоатлетические упражнения. | Правила т/б. Значение утренней гимнастики, занятий ф/упр. на свежем воздухе. Гигиена занятий. | Отбирать и составлять компл. ОРУ. | Текущий | Спортзал, инструкции по т/б |
| 2. | Ознакомление. | Понимать задания, овладевать техникой | Строевые упражнения, построения. | Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну. Передвижение в колонне. ОРУ без предметов. Бег и быстрая ходьба. Игра «Салки». | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Текущий | Разметка, стадион |
| 3. | Смешан-ный | Понимать, овладевать техникой | Бег на короткие дистанции | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Бег с изменением длины и частоты шага. Бег на короткие дистанции 5-30 м. Игра «Салки». | Соблюдать правила техники безопасности.  | Текущий | Стадион, разметка |
| 4. | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Комплекс утренней гимнастики. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики без предметов. Равномерный бег и ходьба на носках, пятках с изменением длины шага. Игра «Салки».  | Составлять компл. упражн. Для формирования осанки. | Текущий | Стадион  |
| 5. | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой бега | Бег на короткие дистанции | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Бег с изменением длины и частоты шага. Бег на короткие дистанции 5-30 м. Игра «Салки». | Осваивать технику бега различными способами. | Текущий | Стадион, секундомер |
| 6. | Обучение. | Понимать, овладевать техникой прыжков | Прыжки (способы прыжков). | ОРУ. Стр.упр. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки с места и с разбега по ориентиру. Бег с высокого старта. Игра «К своим флажкам». | Описывать технику прыжковых упражн. | Текущий | Стадион, рулетка |
| 7. | Повторе-ние. | Понимать, овладевать техникой | Прыжки. | ОРУ. Стр.упр. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки с места и с разбега по ориентиру. Бег с высокого старта. Игра «К своим флажкам». | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков упр. | Текущий | Стадион, рулетка |
| 8. | Комбинир. | Уметь выполнять, овладевать техникой бега | Бег на короткие дистанции (высокий старт). | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики без предметов. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места и с одной и двух ног, с шага разбега, по разметкам на разных расстояниях. Игра. | Осваивать технику беговых упражнений | Уч. норма.Бег 30 м | Стадион, секундомер |
| 9. | Смешан-ный | Уметь бегать, понимать значение, овладевать техникой | Бег на короткие дистанции. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики без предметов. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места и с одной и двух ног, с шага разбега, по разметкам на разных расстояниях. Игра. | Осваивать универсальн. умения контролировать величину нагрузки по частоте ССС при бег.упр.  | Уч. норма.Бег 30 м | Стадион, секундомер |
| 10 | Смешан-ный | Понимать, овладевать техникой | Бег и ходьба. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Метание мяча в вертикальную цель. Игра. | Проявлять качества силы, быстроты,  | Текущий. | Стадион, мяч |
| 11 | Смешан-ный | Понимать, овладевать техникой | Ходьба и бег с преодолением препятствий. | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег с преодолением небольших препятствий. Многоскоки 3,5,8 прыжков. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра.  | Описывать технику беговых упражнений. | Уч. норма.Ходьба и бег | Стадион, мяч |
| 12 | Комплексн | Понимать, овладевать техникой | Ходьба и бег по слабопересеченной местности. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Метание мяча в вертикальную цель. Игра. | Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упр. | Текущий. | Стадион, мяч |
| 13 | Смешан-ный | Уметь, понимать, овладевать техникой | Многоскоки. | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Многоскоки: 8 прыжков на дальность. Игры с элементами метания мяча в цель. | Описывать технику прыжковых упражнений | Уч. норма.Многоскоки | разметка |
| 14 | Контрольн. | Понимать, овладевать техникой | Прыжок в длину. | ОРУ. Стр.упр. Прыжки в длину с места и с разбега на дальность по разметке. Метание мяча по неподвижной цели. Бег с высокого старта | Осваивать технику прыжковых упр. | Текущий. | Стадион, разметка |
| 15 | Комплексн | Понимать, овладевать техникой | Ходьба и бег. | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег с преодолением небольших препятствий. Многоскоки 3,5,8 прыжков. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра.  | Выявлять различия в основных способах передвижения челов. | Уч. норма.Ходьба и бег | Стадион, разметка |
| 16 | Контрольн. | Понимать, овладевать техникой | Кроссовая подготовка | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег по слабопересеченной местности 1 км без учета времени. Подвижная игра на развитие быстроты и меткости. | Проявлять качества выносливости при выполнении бегов. упр. | Уч. норма.Кросс б/уч.Времени. | Стадион, секундомер |
| 17 |  | Смешан-ный | Понимать, овладевать техникой | Прыжки в высоту. | ОРУ на формирование правильной осанки.. Стр. упр.: размыкание и смыкание приставными шагами. Бег и прыжки через длинную скакалку. Прыжки в высоту с разбега. Игры с прыжками. | Описывать технику прыжковых упр.Осваивать универсальные умения контрол. величину нагрузки по ЧСС | Текущий. | Скакалка, планка |
| 18 | Комплексн. | Уметь прыгать, понимать значение, овладевать техникой | Многоскоки.  | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Многоскоки: 8 прыжков на дальность. Игры с элементами метания мяча в цель. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков. упр. | Уч. норма.Многоскоки | Мяч, разметка |
| 19 | Смешан-ный | Понимать, овладевать техникой | Эстафетный бег. | ОРУ. Стр.упр. Бег с высокого старта с преодолением небольших препятствий. Ч/бег 4х9м, 3х10м.Эстафеты с мячами и элементами прыжков. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упр.  | Текущий. | секундомер |
| 20 | Смешан-ный | Уметь, понимать, овладевать техникой, применять в жизни | Прыжки через скакалку. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики. Прыжки на месте, с поворотом, на одной и двух ногах, с продвижением, в высоту. Прыжки через длинную скакалку. Игры с прыжками «Лиса и куры» |  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжк. упр. | Текущий. | скакалка |
| 21 | Подвижные игры и эстафе-ты**7 час.** | Комбинир. | Уметь, понимать, овладевать техникой,  | Метание мяча. | ОРУ. Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Метание н/мяча из положения сидя. Ч/бег 3х10 м. Игра с элементами метания. | Описывать технику бросков большого набивного мяча | Текущий. | Мяч, цель |
| 22 | Комбинир. | Уметь, понимать, овладевать техникой | Метание в цель. | ОРУ. Метание мяча в цель на результат. Подвижные игры и эстафеты с мячами «Кто дальше», «Метко в цель». | Описывать технику метания малого мяча. | Уч. нормы.Метание. | Спортзал, мячи |
| 23 | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча. | ОРУ. Стр.упр.: размыкание и смыкание в шеренге. Ловля и передача мяча: от стены, в парах, в тройках. Игра «Мяч водящему». | Соблюдать правила техники безопасности  | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 24 | Комбинир. | Уметь, понимать, овладевать техникой | Бег с изменением направления и скорости. | ОРУ. Ходьба и бег с изменением направления и скорости по сигналу, с заданием. Ч/бег 3х10 м с максимальной скоростью. Эстафеты с мячами. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упр. | Уч. нормы.ч/бег. | секундомер |
| 25 | Комбинир. | Уметь, понимать, овладевать техникой | Полоса препятствий. | ОРУ. Прохождение полосы препятствий: прыжки, упр. в равновесии, метание, многоскоки, скакалка. Двигательный режим школьника. Правила безопасного поведения вне школы. Режим дня. Подведение итогов. | Соблюдать правила техники безопасности при прыжках, метании. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 26 | Закрепле-ние | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча. | ОРУ. Стр. упр.: размыкание и смыкание приставным шагом. Ловля и передача мяча: от стены, в парах, в тройках. Эстафета с мячами. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 27 | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Ведение мяча. | ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте, шагом, в колонне и в шеренге. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». «Выбивала». | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 28**II** | Подвиж-ные и спорт-игры**11 час.** | Вводный.Теорети-ческий | Понимать, выполнять прав. т/б ИОТ №33 | Подвижные игры -средство развития двигательных качеств. | Правила т/б. Значение утр. гимнастики, занятий ф/упражнениями. Правили личной гигиены, закаливающих процедур. Игра «Пятнашки» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвиж. играх. | Текущий. | Гимн.маты |
| 29 | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча в парах. | ОРУ. Стр.упр.: размыкание и смыкание в шеренге.Ловля и передача мяча: от стены, в парах, в тройках. Игра «Мяч водящему». | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении метания. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 30 | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча в тройках. | ОРУ в парах. Ловля и передача мяча с отскоком от пола и высоко летящих мячей, в движении, в прыжке. Передача мяча через сетку. «Перестрелка». | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 31 | Закрепле-ние | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча. | ОРУ. Стр. упр.: размыкание и смыкание приставным шагом. Ловля и передача мяча: от стены, в парах, в тройках. Эстафета с мячами. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 32 | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча в движении. | ОРУ на укрепление осанки. Ловля и передача мяча на месте и в движении, в шеренге и в колонне. Игра «У кого меньше мячей». | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной игры | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 33 | Комплексн | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча через сетку. | ОРУ со скакалкой. Стр.упр. перестроения в шеренге из одной в две. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, через сетку. «Перестрелка». | ошибки при выполнении технических действий из спорт. игр. | Текущий | Спортзал, мячи |
| 34 | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Ведение мяча на месте. | ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте, шагом, в колонне и в шеренге. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». «Выбивала». | Соблюдать дисциплину и правила тех. безоп. в условиях учебн и игровой деятельности. | Текущий | Спортзал, мячи |
| 35 | Повторе-ние. | Понимать, овладевать техникой | Ведение мяча с заданиями. | ОРУ с гимнастическими палками. Ведение б/б мяча на месте, шагом и бегом. Ведение в колонне с заданиями. Игра «Перестрелка» по упр.правил. | Моделировать технические действия из спортивных игр. | Текущий | Спортзал, мячи |
| 36 | Комплексн | Понимать, овладевать техникой | Бросок мяча. | ОРУ в парах. Упражнения в равновесии на скамейке, бревне. Броски мяча в горизонтальную, вертикальную цель, в б/б кольцо. «Мяч в корзину». | Осваивать технику бросков больш. мяча. | Текущий | Бревно, скамейка |
| 37 | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Метание в цель. | ОРУ с мячами. Стр.упр. перестроение из колонны по одному в две. Метание м/мяча в цель. Метание б/б мяча в вертикальную цель. «Мяч в обруч». | Проявлять качества силы, быстроты при метании мал.мяча. | Текущий | Спортзал, мячи |
| 38 | Комбинир | Понимать, овладевать техникой | Метание. | ОРУ с мячами. Стр.упр. перестроение из колонны по одному в две. Метание м/мяча в цель. Метание б/б мяча в вертикальную цель. «Мяч в обруч». | Осваивать технику метания малого мяча. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 39 | Спосо-бы физ-культурной деятельности**1 ч.** Гимнастика, акроба-тика**9 ч.** | Изучение нового | Знать, понимать отличия, выполнять | ОРУ упражнения, их виды и значение. | Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ без предметов для формирования осанки. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Текущий. | спортзал |
| 40 | Повторение | Понимать, выполнять. Овладевать техник. | Строевые и ОРУ упражнения с гимнастическими снарядами. | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, передвижение в колонне по ориентирам. ОРУ с гимнастическими снарядами. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, низкому бревну. | Различать и выполнять комд. «Смирно!»»Шагом марш!» «Равняйсь!» «Смирно!» | Текущий. | спортзал |
| 41 | Повторе-ние | Понимать, Овладевать техникой выполнения | Строевые и ОРУ упражнения. Без предметов | Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ без предметов для формирования осанки. | Различать и выполнять комд. «Приставными шагами в право разомкнись» | Текущий. | Бревно, скамейка |
| 42 | Обучение | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Упражнения в равновесии. | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, бревну. Лазания и перелезания по наклонной и горизонтальной скамейке.  | Описывать технику гимнастических упраж . на спортивных снарядах | Текущий. | Гимн. стенка |
| 43 | Повторение | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Висы и упоры. | ОРУ в парах. Название гимнастических снарядов. Правила т/б. Упражнения в висе стоя и лежа у гимнастической стенки. Упражнения на наклонной скамейке. Упражнения на канате. | Описывать технику гимн. Упраж. на спортивн снарядах | Текущий. | Канат |
| 44 | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Висы и упоры. | ОРУ в парах. Название гимнастических снаря-дов. Правила т/б. Упражнения в висе стоя и лежа у гимнастической стенки. Упражнения на наклонной скамейке. Упражнения на канате. | Описывать технику гимн. Упраж. на спортивн снарядах | Текущий. | Гимн. стенка |
| 45 | Повторение | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Акробатические упражнения. | ОРУ в парах. Название гимнастических элементов и снарядов. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа. Группировка, перекаты в группировке. | Осваивать технику гимн. Упраж. на спортивн снарядах | Текущий. | Гимн. стенка |
| 46 | Комплексн. | Уметь играть, понимать, овладевать техникой | Подвижные игры. | ОРУ. Стр.упр. перестроения. Подвижная игра по выбору. Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой. Режим дня. Значение утр. гимнастики, занятий ф/упр. на свежем воздухе. Гигиена занятий. Подведение итогов. | Проявлять качества силы, координации и выносливости.  | Уч. нормы.Стр.упр. | Гимн. стенка |
| 47 |  | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Акробатические упражнения, перекаты. | ОРУ в парах. Название гимнастических эле-ментов и снарядов. Лазание по наклонной ска-мейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа. Группировка, перекаты в группировке. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении гимн. упр. | Текущий. | Гимн. стенка |
| 48 | Обучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Акробатические упражнения, кувырок. | ОРУ с гимнастическими снарядами. Группи-ровка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. | Выявлять и характеризировать ошибки при гимн. упрж. | Текущий. | Гимн. маты |
| 49.**III** | Спосо-бы физ-культурной деятельности **1 ч.**Гимнастичес-кие упраж-нения, акро-батика.**11 час.** | Вводный.  | Понимать, выполнять правила т/б, профилактики травматизма  | Основные гимнастические и акробатические элементы. | Значение утренней гимнастики, занятий ф/упражнений на свежем воздухе. Гигиенические правила при выполнении ф/упражнений. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Гимн. маты |
| 50 | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Строевые и ОРУ упражнения для формирования осанки. | Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ без предметов для формирования осанки, выполнение корригирующей гимнастики. | Различать и выполнять ком. «Направляющ на месте -стой 1-2» Составлять компл. Упрж. для формир. правильной осанки. | Текущий. | Гимн. маты |
| 51 | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Висы и упоры. | ОРУ в парах. Название гимнастических снаря-дов. Правила т/б. Упражнения в висе стоя и лежа у гимнастической стенки. Упражнения на наклонной скамейке. Упражнения на канате. | Выявлять и характеризировать ошибки при гимн. упрж. | Текущий. | Гимн. маты |
| 52 | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Строевые и ОРУ упражнения. | Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ без предметов для формирования осанки. | Оценивать свое состояние после закаливающих процедур. | Текущий. | Гимн. Маты, скамейка |
| 53 | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Акробатические упражнения, лазания и перелезания. | ОРУ в парах. Название гимнастических элементов и снарядов. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа. Группировка, перекаты в группировке. | Осваивать технику гимн. упраж.  | Текущий. | Гимн. маты |
| 54 | Обучение | Понимать, выполнять. Овладевать техникой упражнений | ОРУ упражнения в равновесии. | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, передвижение в колонне по ориентирам. ОРУ с гимнастическими снарядами. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, низкому бревну. | Осваивать технику гимн. упраж.  | Текущий. | Гимн. маты |
| 55 | Обучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Акробатические упражнения, стойки. | ОРУ с гимнастическими снарядами. Группи-ровка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. | Осваивать технику гимн. Упраж. на спортивн снарядах | Текущий. | Гимн. Маты, бревно |
| 56 | Обучение | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Упражнения в равновесии. | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, бревну. Лазания и перелезания по наклонной и горизонтальной скамейке.  | Выявлять и характеризировать ошибки при гимн. упрж. | Текущий. | бревно |
| 57 | Совершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Висы и упоры. Упражнения в равновесии. | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Передвижения по скамейке, рейке, бревну гимнастической стенке. Перелезания через гимнастического козла. Упражнения на канате. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | скамейка |
| 58 | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Висы и упоры. | ОРУ в парах. Название гимнастических снарядов. Правила т/б. Упражнения в висе стоя и лежа у гимнастической стенки. Упражнения на наклонной скамейке. Упражнения на канате. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимн. упр. | Текущий. | Гимн. маты |
| 59 |  | Совершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Акробатические упражнения. | Комплексы ОРУ различной координационной сло-жности. Кувырок вперед, в сторону. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги, пе-рекат в упор присев. Гимнастические эстафеты. | Осваивать технику физ. Упраж. прикладной направленности. | Текущий. | Гимн. маты |
| 60 |  | Совершен-ствованиеКонтроль  | Понимать, выполнять. Овладевать техникойДемонстрировать | Гимнастическая полоса препятствий | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Прохождение элементов гимна-стической полосы препятствий: бег, ходьба со снарядами, упражнения в равновесии, акробатика, канат. | Осваивать технику физ. Упраж. прикладной направленности | Текущий. | Гимн. маты,канат |
| 61 | Физ-культурно-оздоровитель-ная деятельность **1 ч.**Подвижные игры и эстафе-ты**17 час.** | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать значение, выполнять пр. т/б ИОТ №  | Бег в подвижных играх. | Гигиена занятий. Правила закаливания организма. Правила поведения и безопасности. Игры на развитие скоростных и координационных способностей: «Два мороза», «Пятнашки» | Соблюдать правила техники безопасности при подвижных играх. | Текущий. | Гимн. маты |
| 62 | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникойДемонстрир. | Бег и прыжки в играх | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Игры на развитие скоростно-силовых способностей и ориентирования в пространстве. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | обручи |
| 63 | Теоретический | Понимать, выполнять правила т/б  | Бег в подвижных играх. | Гигиена занятий. Правила закаливания орга-низма. Правила поведения и безопасности. Игры на развитие скоростных и координационных способностей: «Два мороза», «Пятнашки» | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | обручи |
| 64 | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникойДемонстрир. | Метания в играх. | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Игры на развитие меткости, точности, скоростно-силовых качеств. Игры: «Кто дальше», «Точный расчет», «Метко в цель» | Выявлять различия в основных способах передвижения и метании. | Текущий. | мячи |
| 65 | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Метание. | ОРУ с мячами. Стр.упр. перестроение из колонны по одному в две. Метание м/мяча в цель. Метание б/б мяча в вертикальную цель. «Мяч в обруч». | Измерять ЧСС. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 66 | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникойДемонстрир. | Бег и прыжки в подвижных играх | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Игры на развитие скоростно-сило-вых способностей и ориентирования в про-странстве. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 67 | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча. | ОРУ в парах. Ловля и передача мяча с отскоком от пола и высоко летящих мячей, в движении, в прыжке. Передача мяча через сетку. «Перестрелка». | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр.  | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 68 | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча через сетку. | ОРУ со скакалкой. Стр.упр. перестроения в шеренге из одной в две. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, через сетку. «Перестрелка». | Осваивать технику метания и передачи мяча. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 69 | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникойДемонстрир. | Метания в играх. | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Игры на развитие меткости, точ-ности, скоростно-силовых качеств. Игры:«Кто дальше», «Точный расчет», «Метко в цель» | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 70 | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Бросок мяча в цель. | ОРУ в парах. Упражнения в равновесии на скамейке, бревне. Броски мяча в горизонтальную, вертикальную цель, в б/б кольцо. «Мяч в корзину». | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр.на метание. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 71 | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Полоса препятствий с мячами. | ОРУ. Полоса препятствий: с мячами (ведение, передачи), в равновесии на скамейке, бревне, броски в цель. Игра «Перестрелка». | Моделировать физические нагрузки для развития основных Ф.К. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 72 | Повторе-ниеСовершен-ствованиеТеоретический | Понимать, выполнять. Овладевать техникойДемонстрир. | Ловля и передача мяча в играх | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Игры на держание, ловлю, переда-чу, броска мяча, реакцию, ориентированию в пространстве. Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Попади в обруч». Правила безопасного поведения вне школы. | Выявлять и характеризировать ошибки при ловле и передачи мяча. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 73 | Смешан-ный | Уметь, понимать, овладевать техникой игры | Подвижная игра «Перестрелка». | ОРУ с мячами. Стр. упр. упражнения в равновесии. Игра «Перестрелка» по упрощенным правилам. | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упрж. дыхательной гимнаст. | Уч. нормы.Игра. | Спортзал, мячи |
| 74 | Комбинир. | Уметь, понимать, овладевать техникой старта | Подвижная эстафета с мячами. | ОРУ с мячами. Эстафета с мячами: ведение правой левой рукой/ногой, по разметкам, змейкой, бросок в цель, бросок/ловля мяча от стены. | Осваивать технику метания и передачи мяча. | Уч. нормы.Техника. | спортзал |
| 75 |  | Комплексн | Понимать, овладевать техникой | Полоса препятствий. | ОРУ. Полоса препятствий: с мячами (ведение, передачи), в равновесии на скамейке, бревне, броски в цель. Игра «Перестрелка». | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Гимн.палки |
| 76 | Комбинир.Теоретический | Уметь, понимать, овладевать техникой | Подвижная игра «Перестрелка». | ОРУ. Стр.упр. перестроения. Подвижная игра по выбору. Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой. Режим дня. Значение утр. гимнастики, занятий ф/упр. на свежем воздухе. Гигиена занятий. Подведение итогов. | Характеризовать показатели физического развития. | Уч. нормы.Стр.упр. | Спортзал, мячи |
| 77 | Повторе-ние. | Понимать, овладевать техникой | Ведение мяча. | ОРУ с гимнастическими палками. Ведение б/б мяча на месте, шагом и бегом. Ведение в колонне с заданиями. Игра «Перестрелка» по упр.правил. | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 78 | Комплексн | Уметь, понимать, овладевать техник. | Подвижная игра. | ОРУ с мячами. Стр. упр. упражнения в равновесии. Игра «Перестрелка» по упрощенным правилам. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Уч. нормы.Игра. | Спортзал, мячи |
| 79.**IV**. | Знания о физич. Культу-ре**1 ч.**Подвиж-ные и спорт-игры**7 час.** | Обучение. | Понимать,овладевать техникой | Ловля и передача мяча в парах. | ОРУ. Стр.упр.: размыкание и смыкание в шеренге.Ловля и передача мяча: от стены, в парах, в тройках. Игра «Мяч водящему». | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упрж. дыхательной гимнаст. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 80 | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча. | ОРУ. Стр.упр.: размыкание и смыкание в шеренге. Ловля и передача мяча: от стены, в парах, в тройках. Игра «Мяч водящему». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 81 | Смешан-ный | Уметь, понимать, овладевать техникой | Подвижная эстафета. | ОРУ с мячами. Эстафета с мячами: ведение правой левой рукой/ногой, по разметкам, змейкой, бросок в цель, бросок/ловля мяча от стены. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Уч. нормы.Техника. | Спортзал, мячи |
| 82 | Закрепле-ние | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча в тройках. | ОРУ. Стр. упр.: размыкание и смыкание приставным шагом. Ловля и передача мяча: от стены, в парах, в тройках. Эстафета с мячами. | Характеризовать показатели физического развития. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 83 | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча через сетку. | ОРУ. Стр.упр.: размыкание и смыкание в шеренге. Ловля и передача мяча: от стены, в парах, в тройках. Игра «Мяч водящему». | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 84 | Смешан-ный | Уметь, понимать, овладевать техникой | Подвижная игра по выбору. | ОРУ. Стр.упр. перестроения. Подвижная игра по выбору. Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой. Режим дня. Значение утр. гимнастики, занятий ф/упр. на свежем воздухе. Гигиена занятий. Подведение итогов. | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Уч. нормы.Стр.упр. | Спортзал, мячи |
| 85 | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча. | ОРУ. Стр.упр.: размыкание и смыкание в шеренге. Ловля и передача мяча: от стены, в парах, в тройках. Игра «Мяч водящему». | Характеризовать показатели физической подготовки. | Текущий. | Спортзал, мячи |
| 86 | Закрепле-ние | Понимать, овладевать техникой | Ловля и передача мяча в движении. | ОРУ. Стр. упр.: размыкание и смыкание приставным шагом. Ловля и передача мяча: от стены, в парах, в тройках. Эстафета с мячами. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | скамейка |
| 87 | Гимнастика.Акробатика**6 час.** | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техник. | Акробатические упражнения, перекаты. | ОРУ с гимнастическими снарядами. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. | Описывать технику разучиваемых акробатических упрж. | Текущий. | Гимн.маты |
| 88 | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техник. | Висы и упоры. Упражнения в равновесии. | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Передвижения по скамейке, рейке, бревну гимнастической стенке. Перелезания через гимнастического козла. Упражнения на канате. | Описывать технику разучиваемых акробатических упрж. и акробат. комбин.  | Текущий. | Гимн.маты |
| 89 | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техник. | Акробатические упражнения, группировки. | Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Кувырок вперед, в сторону. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат в упор присев. Гимнастические эстафеты. | Осваивать универс. умения по взоимодейств. в парах и группах при акроб. упрж. | Текущий. | бревно |
| 90 | Повторе-ниеОбучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техник. | Акробатические упражнения, кувырок вперед. | ОРУ с гимнастическими снарядами. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. | Характеризовать показатели физической подготовки. | Текущий. | Гимн.маты |
| 91 | Обучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техник. | Акробатические упражнения, стойка на лопатках. | ОРУ с гимнастическими снарядами. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. | Описывать технику разучиваемых акробатических упрж. и акробат. комбин. | Текущий. | Гимн.маты |
| 92 | Повторе-ниеОбучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техник. | Акробатические упражнения. | ОРУ с гимнастическими снарядами. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | секундомер |
| 93 | Спосо-бы физ-культурной деятельности **1 ч.**Легкая атлети-ка**9 час.** | Смешан-ный | Знать способы деятельности, понимать, овладе-вать техникой | Бег на короткие дистанции. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики без предметов. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места и с одной и двух ног, с шага разбега, по разметкам на разных расстояниях. Игра. | Описывать технику прыжковых упражнений. | Уч. норма.Бег 30 м | стадион |
| 94 | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Ходьба и бег по слабопересеченной местности. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Метание мяча в вертикальную цель. Игра. | Осваивать универсальные умения контролировать величену нагрузки по ч.с.с. при выполнении прыжковых упрж. | Текущий. | скакалка |
| 95 | Комплексн | Понимать, овладевать техникой | Прыжки в высоту. | ОРУ на формирование правильной осанки. Стр. упр.: размыкание и смыкание приставны-ми шагами. Бег и прыжки через длинную ска-калку. Прыжки в высоту с разбега. Игры с прыжками. | Соблюдать правила техники безопасности при прыжков. упрж. | Текущий. | мячи |
| 96 | Комбинир. | Понимать, овладевать техникой | Ходьба и бег с преодолением препятствий. | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег с преодолением небольших препятствий. Многоскоки 3,5,8 прыжков. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра.  | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Уч. норма.Ходьба и бег | стадион |
| 97 | Комбинир. | Уметь, Понимать, овладевать техникой прыжков | Многоскоки. | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Многоскоки: 8 прыжков на дальность. Игры с элементами метания мяча в цель. | Описывать технику прыжковых упражнений. | Уч. норма.Многоско-ки | стадион |
| 98 | Комплексн | Понимать, овладевать техникой бега | Эстафетный бег. | ОРУ. Стр.упр. Бег с высокого старта с преодолением небольших препятствий. Ч/бег 4х9м, 3х10м. Эстафеты с мячами и элементами прыжков. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. | Текущий. | стадион |
| 99 | Контрольн. | Понимать, овладевать техникой прыжка | Прыжок в длину. | ОРУ. Стр.упр. Прыжки в длину с места и с разбега на дальность по разметке. Метание мяча по неподвижной и движущейся цели. Бег с высокого старта | Характеризовать показатели физической подготовки. | Текущий. | Стадион |
| 100 | Контрольн. | Понимать, овладевать техникой | Кроссовая подготовка | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег по слабопересеченной местности 1 км без учета времени. Подвижная игра на развитие быстроты и меткости. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Уч. норма.Кросс б/уч.Времени. | Стадион |
| 101 | Комплексн | Уметь, понимать, овладевать техникой | Прыжки. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики. Прыжки на месте, с поворотом, на одной и двух ногах, с продвижением, в высоту. Прыжки через длинную скакалку. Игры с прыжками «Лиса и куры» | Осваивать универсальные умения контролировать величену нагрузки по ч.с.с. при выполнении прыжковых упрж. | Текущий. | Стадион |
| 102 | Контрольн. | Понимать, овладевать техникой | Кроссовая подготовка | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег по слабопересеченной местности 1 км без учета времени. Подвижная игра на развитие быстроты и меткости. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Уч. норма.Кросс б/уч.Времени. | стадион |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**образовательной области «физическая культура» для учащихся 3 –го класса**

(при трёхразовых занятиях в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программногоматериала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 3 |
| 1. | Знанияофизической культуре | 3 |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 3 |
| 3.  | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |
| 4. | Спортивно-оздоровительная деятельность | **74** |
| 4. 1. | Легкая атлетика | 24 |
| 4. 2. | Подвижные и спортивные игры | 14 |
| 4. 3. | Гимнастика,акробатика | 14 |
| 4.4 | Лыжная подготовка | 22 |
| 5. | Общеразвивающие упражнения: | **20** |
| 5. 1 | На материале легкой атлетики | 4 |
| 5. 2. | На материале спортивных игр | 12 |
| 5.3 | На материале гимнастики, акробатики | 4 |
| Итого: | **102** |

**График прохождения учебной программы**

(при трёхразовых занятиях в неделю)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четв. | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
| Неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Час в месяц | Сентябрь12 час | Октябрь15 час | Ноябрь9 час | Декабрь12 час | Январь9 час | Февраль9 час | Март12 час | Апрель 12 час | Май12 час |
| Часовв четв | Всего 27 час | Всего 21 час | Всего 30 час | Всего 24 час |
| 3 кл. | Легкая атлетика 18 час | Игры7 час | Гимнастика 15 час | Подвижподнподв. игры3 ч. | Игры + гимнас-тика4+3 час | Лыжная подготовка 22 час | Подв. игры12 час | Легкая атлетика 10 час |
| Способы физкультурной деятельности 2 ч. | Знания о физической культуре 3 ч. | Способы физкультурной деятельности 1 ч. | Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч. |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОГРАММЕ

ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ 3-УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

для 3 КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Раздел программы | Типурока | Элементы федерального компонента государственног стандарта НОО | Темаурока | Характеристика деятельности учащихся, универсальные учебные действия | Универсальные учебные действия учащихся | Видконтроля | Оснащенность урока |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1**I.** | Способы физкультурной деятельности**2 ч.**Легкая атлетика**18 час.** | Вводный. | Понимать пр. т/б, профилактика травматизма. | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики | Правила т/б. Значение утр.гимнастики, занятий ф/упр. на свежем воздухе, на укрепление здоровья и осанку. Двигательный режим школьника. Гигиена занятий. Дыхание при ходьбе и беге. | Отбирать и составлять компл. ОРУ. | Текущий. | Стадион, площадка |
| 2. | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Значение и техника выполнения строевых упражнений | Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну. Передвижение в колонне. Команды: «Шире, Чаще, Реже шаг». ОРУ без предметов. Бег и быстрая ходьба. Игра «Салки». | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Текущий. | Стадион, разметка |
| 3. | Смешан-ный | Уметь бегать, понимать,овладевать техникой | Бег на короткие дистанции. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики без предметов. Бег на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Прыжки в длину с места и с одной и двух ног, с шага разбега, по разметкам на разных расстояниях. Игра. | Соблюдать правила техники безопасности.  | Уч. норма.Бег 30 м | Стадион, разметка |
| 4. | Повторение | Понимать, овладевать техникой | Комплекс утренней гимнастики. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики без предметов. Равномерный бег и ходьба на носках, пятках, шаги галопа, польки, с изменением длины шага. Бег с вращением, зигзагом, в парах. «Встречная эстафета».  | Составлять компл. упражн. для формирования осанки. | Текущий. | Стадион, эстафет-ная палочка |
| 5. | Смешан-ный | Понимать, овладевать техникой | Бег на короткие дистанции (30,60 м) | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Бег с изменением длины и частоты шага, с высоким подниманием бедра. Бег на короткие дистанции 5-30 м. Игра «Салки». | Осваивать технику бега различными способами. | Текущий. | Стадион, разметка |
| 6. | Комплексн | Понимать, овладевать техникой | Бег на короткие дистанции с заданиями | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Бег с изменением длины и частоты шага, с высоким подниманием бедра. Бег на короткие дистанции 5-30 м. Игра «Салки». | Описывать технику беговых упражнений | Текущий. | Стадион, секундо-мер |
| 7. | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Прыжки, виды прыжков. | ОРУ. Стр.упр. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки с места и с разбега по ориентиру, по разметкам, стоя лицом и боком. Бег с высокого старта. Игра «Салки». | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков упр. | Текущий. | Стадион, разметка |
| 8. | Контрольн. | Уметь, пони-мать, овладе-вать техникой | Бег на короткие дистанции на время. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики без предметов. Бег на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Прыжки в длину с места и с одной и двух ног, с шага разбега, по разметкам на разных расстояниях. Игра. | Осваивать технику беговых упражнений | Уч. норма.Бег 30 м | Стадион, секундо-мер |
| 9. | Обучение.Повторе-ние. | Понимать, овладевать техникой | Прыжки с места. | ОРУ. Стр.упр. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки с места и с разбега по ориентиру, по разметкам, стоя лицом и боком. Бег с высокого старта. Игра «Салки». | Осваивать универсальн. умения контролировать величину нагрузки по частоте ССС при прыжковых. упр.  | Текущий. | Стадион, разметка |
| 10 | Комплексн | Понимать, овладевать техникой | Ходьба и бег по слабопересеченной местности. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Понятия: темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, правила т/б. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Метко в цель» | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  | Текущий. | Стадион, секундо-мер |
| 11 | Легкая атлетика | Комплексн | Понимать, овладевать техникой бега | Ходьба и бег с преодолением препятствий. | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег с преодолением небольших препятствий. Многоскоки 3,5,8,10 прыжков. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра.  | Описывать технику беговых упражнений. | Уч. норма.Ходьба и бег | Стадион, секундо-мер |
| 12 | Комплексн | Понимать темпы ходьбы, овладевать техникой | Ходьба и бег в заданном темпе. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Понятия: темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, правила т/б. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Метко в цель» | Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упр. | Текущий. | Стадион, секундо-мер |
| 13 | Контрольн. | Понимать, уметь демон-стрировать. | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Стр.упр. Прыжки в длину с места и с разбега на дальность по разметке, стоя лицом, боком к месту приземления. Метание мяча по неподвижной и движущейся цели. Бег с высокого старта по коридору 30-40 см из различных положений. | Описывать технику прыжковых упражнений | Уч. норма.Прыжки в длину. | Стадион, прыжко-вая яма |
| 14 | Контрольн. | Понимать, уметь демон-стрировать. | Многоскоки. Многоразовые прыжки. | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Многоскоки: 10 прыжков на дальность. Игры с элементами метания мяча в цель. | Осваивать технику прыжковых упр. | Уч. норма.Многоскоки | Стадион, разметка |
| 15 | Комплексн | Понимать, овладевать техникой | Ходьба и бег в различном темпе. | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег с преодолением небольших препятствий. Многоскоки 3,5,8,10 прыжков. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра.  | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. | Уч. норма.Ходьба и бег | Стадион,разметка |
| 16 | Смешан-ный | Понимать, овладевать техникой | Кроссовая подготовка | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег по слабопересеченной местности 1 км без учета времени. Бег до 5 минут. Подвижная игра на развитие быстроты и меткости. | Проявлять качества выносливости при выполнении бегов. упр. | Уч. норма.Кросс б/уч.времени. | Стадион  |
| 17 | Смешан-ный | Понимать технику, овладевать техникой | Прыжки в высоту. | ОРУ на формирование правильной осанки. Стр. упр.: размыкание и смыкание приставными шагами. Построение в две шеренги, перестроение в два круга Бег и прыжки через длинную скакалку. Прыжки в высоту с разбега. Игры с прыжками. | Описывать технику прыжковых упр.Осваивать универсальные умения контрол. величину нагрузки по ЧСС | Текущий. | Стадион, планка |
| 18 | Смешан-ный | Понимать, уметь демон-стрировать. | Прыжок в длину. | ОРУ. Стр.упр. Прыжки в длину с места и с разбега на дальность по разметке, стоя лицом, боком к месту приземления. Метание мяча по неподвижной и движущейся цели. Бег с высокого старта по коридору 30-40 см из различных положений. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков. упр. | Уч. норма.Прыжки в длину. | Стадион прыжко-вая яма |
| 19 | Смешан-ный | Понимать, овладевать техникой бега | Эстафетный бег. | ОРУ. Стр.упр. Бег с высокого старта с преодолением небольших препятствий. Ч/бег 4х9м, 3х10м. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах до 10 прыжков, с мячами и элементами прыжков. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упр.  | Текущий. | Стадион, секундо-мер |
| 20 | Учетный  | Уметь, пони-мать, овладе-вать техник. Уметь демон-стрировать. | Прыжки в высоту (до 60 см). | ОРУ. Стр.упр. Прыжки на месте, с поворотом, на одной и двух ногах, с продвижением, в высоту, с высоты до 60 см. Прыжки через длинную скакал--ку. Игры с прыжками «Прыжки по полосам», «Удочка». |  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжк. упр. | Уч. норма.Прыжки в высоту. | Планка, гимн. маты |
| 21 | Подвиж-ные игры**7 час.** | Смешан-ный | Уметь, пони-мать, овладе-вать техникой метания | Метание в цель | ОРУ. Метание мяча в горизонтальную, верти-кальную цель. Метание н/мяча из положения сидя, на заданное расстояние, в цель 1,5х1,5 м с 4-5 м. Метание набивного мяча из положе-ния стоя от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх. Игра с элементами метания. | Описывать технику бросков большого набивного мяча | Текущий. | Мячи, цель |
| 22 | Комплексн | Уметь, пони-мать, овладе-вать техникой | Метание на дальность | ОРУ. Метание мяча в цель, на дальность, на заданное расстояние. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижные игры и эстафеты с мячами «Кто дальше», «Метко в цель». | Описывать технику метания малого мяча. | Уч. нормы.Метание. | Мячи, разметка |
| 23 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ. Бег с изменением направления и скорости, противоходом, приставными шагами, по разметке. «Встречная эстафета». Игра «Салки». | Соблюдать правила техники безопасности  | Текущий. | Эстафетная палочка |
| 24 | Комплексн | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Бег в играх. | ОРУ. Ходьба и бег с изменением направления и скорости, по сигналу, с заданием, с прыжками через условные рвы, зигзагом, в парах. Ч/бег 3х10 м с максимальной скоростью. Эстафеты с мячами. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упр. | Уч. нормы.ч/бег. | Мячи, разметка |
| 25 | КомплекснТеоретический | Уметь, пони-мать, овладе-вать техникой | Легкоатлетическая полоса препятствий. | ОРУ. Прохождение полосы препятствий: прыжки, упр. в равновесии, метание, многоскоки, скакалка. Двигательный режим школьника. Правила безопасного поведения вне школы. Понятия: «старт», «финиш», темп, влияние бега на состояние здоровья. Режим дня. Подведение итогов. | Соблюдать правила техники безопасности при прыжках, метании. | Текущий. | Разметка,скакалка |
| 26 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Игры на развитие и совершенствование навы-ков в прыжках. | ОРУ со скакалкой. Прыжки по разметке, с поворотом, через скакалку, командные прыжки. Эстафеты с прыжками. Игра «Удочка», «Волк во рву». | Проявлять качества силы, быстроты и координации при прыжках. | Текущий. | скакалки |
| 27 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Игры на овладение уме-ниями в ловле, бросках, передачах мяча. | ОРУ с мячами в парах. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Броски из различных положений, в цель, на заданное расстояние. Игра «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу». | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | Текущий. | мячи |
| 28**II.** | Знания о физической культуре **3 ч.**Гимнас-тика с элементами акробати-ки**15 час.** | Вводный. Теоретический | Понимать, выполнять пр. т/б на уроках гимнастики  | Гимнастика и элементы акробатики. | Значение утренней гимнастики, занятий ф/упражнений на свежем воздухе. Правила безопасности во время занятий. Название сна-рядов и гимнастических элементов. Гигиени-ческие правила при выполнении ф/упражнений. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении акробатических элементов. | Текущий. | Гимнаст. маты |
| 29 | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техникой пере-строений | Строевые и ОРУ упражнения без предметов. | Строевые упражнения: размыкание и смыка-ние приставными шагами. ОРУ без предметов для формирования осанки. Команды: «Шире, Чаще, Реже шаг», «Рассчитайсь», построение в две шеренги. Повороты. Игра «Белые медведи» | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. | Текущий. | Спортзал, гимнаст.маты |
| 30 | ПовторениеТеоретический | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Акробатические упражнения, группировки | ОРУ в парах. Название гимнастических элементов и снарядов. Группировка, перекаты в группировке. Один, два кувырка вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Встречная эстафета. | Осваивать технику акробатических элементов. | Текущий. | Спортзал, гимнаст.маты |
| 31 | Обучение | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Упражнения в равновесии. | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, бревну, планке, веревке. Лазания и перелезания по наклонной и горизонтальной скамейке. Ходьба с поворотами на носках и одной ноге. Игра «Перестрелка» по упрощен. правилам  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении техники упражнений в равновесии. | Текущий. | Спортзал, гимнаст.Маты, скамейка |
| 32 | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Строевые и ОРУ упражнения. | ОРУ без предметов для формирования осанки. Передвижение по диагонали противоходом, змейкой, перестроения. Прохождение элементов полосы препятствий (скамейка, рейка, обручи, канат). Игра «Пустое место». | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной игры | Текущий. | Спортзал, гимнаст.маты, обручи |
| 33 | Обучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Акробатические Упражнения, мост | ОРУ с гимнастическими снарядами. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Ловишка с хвостиком» |  Выявлять ошибки при выполнении техники акроб.элементов. | Текущий. | Спортзал, гимнаст.маты, |
| 34 | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техник. | Акробатические упражнения, кувырок вперед | ОРУ в парах. Название гимнастических элементов и снарядов. Группировка, перекаты в группировке. Один, два кувырка вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Встречная эстафета. | Соблюдать дисциплину и правила тех. безоп. в условиях учебн и игровой деятельности. | Текущий. | Спортзал, гимнаст.маты, |
| 35 | Обучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Акробатические упражнения, стойка на лопатках | ОРУ с гимнастическими снарядами. Группи-ровка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Ловишка с хвостиком» | Осваивать техникуразучиваемых элементов. | Текущий. | Спортзал, гимнаст.маты, |
| 36 | ПовторениеОбучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Лазания и перелезания через скамейку | ОРУ без предметов для формирования осанки. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа. Перелезание через барьеры, обручи. Игра «Колдун». | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | Текущий. | скамейка |
| 37 | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Лазания и перелезания через барьеры | ОРУ без предметов для формирования осанки. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа. Перелезание через барьеры, обручи. Игра «Колдун». | Проявлять качества силы, быстроты при выполнении упр. прикладной направленности | Текущий. | Обручи, барьеры |
| 38 | Обучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Висы и упоры (техника безопасности). | ОРУ в парах. Название гимнастических снарядов. Правила т/б. Упражнения в висе стоя и лежа у гимнастической стенки. Упражнения на наклонной скамейке. Упражнения на канате. | Осваивать технику гимнаст. упр. на спортивных снарядах | Текущий. | Гимнаст. стенка |
| 39 | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Висы и упоры. | ОРУ в парах. Название гимнастических снарядов. Правила т/б. Упражнения в висе стоя и лежа у гимнастической стенки. Упражнения на наклонной скамейке. Упражнения на канате. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Текущий. | Гимнаст. стенка |
| 40 | Обучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Лазания и перелезания через препятствия | ОРУ с гимнастической скакалкой. Перелезание через барьеры, козла, обручи, стопку матов. Лазание по канату, гимнастической стенке. Преодоление элементов полосы препятствий. | Различать и выполнять комд. «Смирно!»»Шагом марш!» «Равняйсь!» «Смирно!» | Текущий. | Гимнаст. стенка, скакалка |
| 41 | Контрольн.Совершен-ствование | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Строевые упражнения на месте | Стр. упр.: повороты на месте. Прыжки со скакалкой. Акробатика: кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост». Составление комбинации из элементов. Лазание по канату. Круговая эстафета. | Различать и выполнять комд. «Приставными шагами в право разомкнись» | Уч. нормы.Стр. упраж.Пр. со скакалкой | Гимнаст. маты |
| 42 | Контрольн.Совершен-ствование | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Комбинации из акробатических элеменнтов | ОРУ в парах. Акробатика: кувырки вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Комбинации из освоенных элементов. Лазание по канату, гимнастической стенке. | Описывать технику гимнастических упраж . на спортивных снарядах | Уч. нормы. Акробати-ка.Комбинация | Гимнаст. маты, канат |
| 43 | Контрольн.Совершен-ствование | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Лазания и перелезания через козла | ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазание по канату, гимнастической стенке. Перелезание через барьеры, козла, обручи, стопку матов. Преодоление элементов полосы препятствий. | Описывать технику гимн. Упраж. на спортивн снарядах | Уч. нормы. Лазание по канату. | Гимнаст. стенка, козел |
| 44 | Гимнас-тика с элементами акробати-ки | Контрольн.Совершен-ствование | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Висы и упоры, подтягивание. | ОРУ. Подтягивание в висе и из виса лежа. Упражнения в равновесии. Лазания и перелезания по наклонной и горизонтальной скамейке. Игра «Перестрелка» по упрощенным правилам. | Описывать технику гимн. Упраж. на спортивн снарядах | Уч. нормы. Подтягива-ние, отжимание | Скамейка  |
| 45 | Учетный  | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой. | Упражнения в равновесии. | ОРУ для формирования осанки. Упражнения в равновесии: ходьба, повороты, приседания. Составление комбинации из освоенных элементов на скамейке. Подведение итогов. Правила безопасного поведения вне школы. Недельный двигательный режим школьника. Самостоятельный занятия. | Осваивать технику гимн. Упраж. на спортивн снарядах | Уч. нормы. Комбина-ция в равновесии | Гимнаст.маты |
| 46 | Подвижн. игры**3 час.** | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Игры на развитие и совершенствование метания на дальность. | ОРУ с малыми мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Броски из различных положений, в цель, на заданное расстояние. Игра «Метко в цель», «Выбивала». | Проявлять качества силы, координации и выносливости.  | Текущий. | Мячи, разметка |
| 47 | Комплексн | Уметь, пони-мать, овладе-вать техникой | Метание набивного мяча. | ОРУ. Метание мяча в цель, на дальность, на заданное расстояние. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижные игры и эстафеты с мячами «Кто дальше», «Метко в цель». | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении гимн. упр. | Уч. нормы.Метание. | Набивные мячи |
| 48 | Комплексн | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Бег в играх. | ОРУ. Ходьба и бег с изменением направления и скорости, по сигналу, с заданием, с прыжками через условные рвы, зигзагом, в парах. Ч/бег 3х10 м с максимальной скоростью. Эстафеты с мячами. | Выявлять и характеризировать ошибки при гимн. упрж. | Уч. нормы.ч/бег. | Спортзал, разметка |
| 49**III** | Подвижн. игры**4 час.** | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ. Бег с изменением направления и скорости, противоходом, приставными шагами, по разметке. «Встречная эстафета». Игра «Салки». | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Спортзал, разметка |
| 50 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Игры на развитие и совершенствование навыков в прыжках. | ОРУ со скакалкой. Прыжки по разметке, с поворотом, через скакалку, командные прыжки. Эстафеты с прыжками. Игра «Удочка», «Волк во рву». | Различать и выполнять ком. «Направляющ на месте -стой 1-2» Составлять компл. Упрж. для формир. правильной осанки. | Текущий. | Скакалки  |
| 51 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Игры на овладение умениями в ловле, бросках, передачах мяча. | ОРУ с мячами в парах. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Броски из различных положений, в цель, на заданное расстояние. Игра «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу». | Выявлять и характеризировать ошибки при передачах и бросках. | Текущий. | Мячи, горизонтальная цель |
| 52 | Смешан-ный | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Игры на развитие и совершенствование метания на дальность и точность. | ОРУ с малыми мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Броски из различных положений, в цель, на заданное расстояние. Игра «Метко в цель», «Выбивала». | Оценивать свое состояние после закаливающих процедур. | Текущий. | Мячи  |
| 53 | Лыжная подготов-ка.**22 час.****+**Способы физкультурной деятельности **1 ч.**Гимнас-тика с элементами акробати-ки**4 ч.** | Повторе-ниеТеоретический | Понимать, выполнять пр. т/б ИОТ № | Лыжи и лыжный спорт. | Правила т/б. Значение утр.гимнастики, занятий ф/упр. на свежем воздухе. Влияние закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. | Осваивать технику базовых способов передвижения на лыжах. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 54 | ВводныйТеоретический | Понимать, выполнять. | Лыжный инвентарь. | Выбор, переноска, правила ухода, подгонка, подготовка, пользование лыжного инвентаря. Гигиена занятий на улице, понятие об обморо-жении. Температурный режим занятий. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах  | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 55 | Контрольн.Совершен-ствование | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Строевые упражнения. |  Стр. упр.: повороты на месте. Прыжки со скакалкой. Акробатика: кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост». Составление комбинации из элементов. Лазание по канату. Круговая эстафета. | Различать и выполнять ком. «Направляющ на месте -стой 1-2» Составлять компл. Упрж. для формир. правильной осанки | Уч. нормы.Стр. упраж.Пр. со скакалкой | Канат, гимнаст. маты |
| 56 | Обучение.Повторе-ние. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Ступающий и скользящий шаг. | ОРУ. Стр. упр. на лыжах: построение. Пере-движение в колонне ступающим и скользя-щим шагом без палок, Прохождение дистанции до 500 м. | Выявлять и характеризировать ошибки при технике лыжных ходов. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 57 | Повторе-ние. | Выполнять пр. т/б | Подъемы и спуски. | «Встречная эстафета» на лыжах без палок Подъем и спуск под уклон в высокой стойке.  | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 58 | Обучение.Повторе-ние. | Понимать, выполнять. Овладевать техн.Пр. т/б | Ступающий и скользящий шаг. | ОРУ. Стр. упр. на лыжах: построение, размыкание и смыкание в шеренге приставным шагом. Передвижение в колонне по одному ступающим шагом с палками и скользящим без палок. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимн. упр. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 59 | Контрольн.Совершен-ствование | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техник. | Гимнастика с элементами акробатики. | ОРУ в парах. Акробатика: кувырки вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Комбинации из освоенных элементов. Лазание по канату, гимнастической стенке. | Осваивать технику физ. Упраж. прикладной направленности. | Уч. нормы. Акробатика. Комби-нация | Канат  |
| 60 | Повторе-ние.Обучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Подъемы и спуски. | Игра – эстафета без лыж «Вызов номеров». Подъем «лесенкой», спуск под уклон в основной стойке. Прохождение дистанции до 1000 м. | Осваивать технику лыжных ходов. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 61 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Ступающий и скользящий шаг. | ОРУ. Стр. упр. на лыжах. Передвижение в колонне по одному ступающим и скользящим шагом с палками и без палок. Эстафеты на лыжах. | Соблюдать правила техники безопасности при лыжных ходах. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 62 | Контрольн.Совершен-ствование | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техник. | Лазания и перелезания через барьеры  | ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазание по канату, гимнастической стенке. Перелезание через барьеры, козла, обручи, стопку матов. Преодоление элементов полосы препятствий. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Уч. нормы. Лазание по канату. | Обручи, барьеры |
| 63 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Подъемы и спуски. | Подъем «лесенкой», спуск под уклон в высокой и низкой стойке с прохождением «ворот» ограничивающими высоту. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 64 | Обучение.Повторе-ние. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Попеременный двухшажный ход | ОРУ. Стр. упр. на лыжах. Повороты и развороты переступанием вокруг пяток. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 1,5 км. | Выявлять различия в основных способах передвижения. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 65 | Контрольн.Совершен-ствование | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Висы и упоры. | ОРУ. Подтягивание в висе и из виса лежа. Упражнения в равновесии. Лазания и перелезания по наклонной и горизонтальной скамейке. Игра «Перестрелка» по упрощенным правилам. | Измерять ЧСС. | Уч. нормы. Подтягивание. Отжимание | Гимнаст. скамейка |
| 66 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Подъемы и спуски. | Эстафета без лыж «Вызов номеров». Подъем «лесенкой», спуск под уклон в основной стойке с прохождением «ворот» ограничивающими ширину. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 67 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Попеременный двухшажный ход | ОРУ. Стр. упр. на лыжах. Повороты и разво-роты переступанием вокруг носков. Прохож-дение дистанции попеременным двухшажным ходом 1,8км. | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр.  | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 68 | Обучение.Повторе-ние. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Ступающий и скользящий шаг. | ОРУ. Стр. упр. на лыжах: построение. Передвижение в колонне ступающим и скользящим шагом без палок, Прохождение дистанции до 500 м. | Осваивать универсал. умения контролировать скорость по ч.с.с. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 69 | Комплексн.Контрольн. | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Подъемы и спуски. | Эстафета без лыж «Царь горы».Подъем «лесенкой», спуск под уклон в основной стойке с прохождением «ворот» ограничивающими ширину и высоту. | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Уч. нормы.Спуск в стойке | Лыжный инвентарь |
| 70 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техн. | Попеременный двухшажный ход | ОРУ. Стр. упр. на лыжах. Повороты и развороты переступанием. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2 км. | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 71 | Лыжная подготов-ка. | Повторе-ние. | Выполнять пр. т/б | Подъемы и спуски. | «Встречная эстафета» на лыжах без палок Подъем и спуск под уклон в высокой стойке.  | Моделировать физические нагрузки для развития основных Ф.К. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 72 | Комплексн.Контрольн. | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Подъемы и спуски. | «Горнолыжная эстафета»: подъем «лесенкой», спуск с прохождением «ворот». | Выявлять и характеризировать ошибки при спусках и подъёмов. | Уч. нормы.Подъем «ле-сенкой». | Лыжный инвентарь |
| 73 | Контрольн. | Уметь демон-стрир, пони-мать. | Лыжная гонка | ОРУ. Стр.упр. на лыжах. Правила прохождения дистанции. Т/б при прохождении дистанции 1км. | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упрж. дыхательной гимнаст. | Уч. нормы.Дист. 1км | Лыжный инвентарь |
| 74 | Обучение.Повторе-ние. | Понимать, выполнять. Овладевать техникойПр. т/б | Ступающий и скользящий шаг. | ОРУ. Стр. упр. на лыжах: построение, размыкание и смыкание в шеренге приставным шагом. Передвижение в колонне по одному ступающим шагом с палками и скользящим без палок. | Осваивать технику метания и передачи мяча. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 75 | ТеоретическийИтоговый | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | «Горнолыжная эстафета» | ОРУ. «Горнолыжная эстафета». Игры «Быстрый лыжник», «Вызов номеров». Правила безопасного поведения вне школы. Правила самостоятельного выполнения физических упражнений. Подведение итогов. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 76 |  | Повторе-ние.Обучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Подъемы и спуски. | Игра – эстафета без лыж «Вызов номеров». Подъем «лесенкой», спуск под уклон в основной стойке. Прохождение дистанции до 1000 м. | Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов.  | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 77 |  | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Ступающий и скользящий шаг. | ОРУ. Стр. упр. на лыжах. Передвижение в колонне по одному ступающим и скользящим шагом с палками и без палок. Эстафеты на лыжах. | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 78 |  | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Подъемы и спуски на оценку. | Подъем «лесенкой», спуск под уклон в высокой и низкой стойке с прохождением «ворот» ограничи-вающими высоту. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 79**IV** | Подвиж-ные игры с элемен-тами бас-кетбола.**12 час.** | ТеоретическийВводный | Понимать, выполнять пр. т/б ИОТ № | Влияние подвижных игр на общее состояние организма. | Охрана труда на уроках и правила поведения и безопасности. Гигиена занятий. Название и правила игр. Инвентарь и оборудование. Эстафета с мячами. | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упрж. дыхательной гимнаст. | Текущий. | спортзал |
| 80 | ТеоретическийВводный | Понимать, выполнять пр. т/б ИОТ № | Влияние подвижных игр на общее состояние орга-низма. | Охрана труда на уроках и правила поведения и безопасности. Гигиена занятий. Название и правила игр. Инвентарь и оборудование. Эстафета с мячами. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий. | спортзал |
| 81 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Основные технические приемы игры. | ОРУ. Стойки и перемещения игроков. Прием и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Встречная эстафета». | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Мячи  |
| 82 | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Передача и прием мяча. | ОРУ с мячами. Прием и передача мяча на месте в парах, тройках. Броски мяча в вертикальную цель. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передал – садись». | Характеризовать показатели физического развития. | Текущий. | Мячи  |
| 83 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Основные технические приемы игры. | ОРУ. Стойки и перемещения игроков. Прием и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Встречная эстафета». | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр. | Текущий. | Мячи  |
| 84 | Совершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Ведение мяча по разметке | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока, по разметке. Игра «Гонка мяча по кругу». | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Текущий. | мячи |
| 85 | Совершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Бросок мяча, способы броска | ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу-вперед. Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Быстро и точно» | Характеризовать показатели физической подготовки. | Текущий. | Мячи, разметка |
| 86 | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Передача и прием мяча в тройках. | ОРУ с мячами. Прием и передача мяча на месте в парах, тройках. Броски мяча в вертикальную цель. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передал – садись». | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Мячи, разметка |
| 87 | Совершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Передачи, ведение, броски мяча | ОРУ. Игры «Перестрелка», «Охотники и утки», «Подвижная цель», эстафета с мячами. | Описывать технику разучиваемых элементов игры. | Текущий. | мячи |
| 88 |  | Совершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Ведение мяча с изменением скорости. | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока, по разметке. Игра «Гонка мяча по кругу». | Описывать технику разучиваемых элементов игры.  | Текущий. | мячи |
| 89 | Совершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Бросок мяча в цель | ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу-вперед. Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Быстро и точно» | Осваивать универс. умения по взоимодейств. в парах и группах. | Текущий. | Мячи, цель |
| 90 | Совершен-ствоание | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Передачи, ведение, броски мяча | ОРУ. Игры «Перестрелка», «Охотники и утки», «Подвижная цель», эстафета с мячами. | Характеризовать показатели физической подготовки. | Текущий. | Мячи  |
| 91 | Физкультурно-оздоровитель-ная деятельность **1 ч.**Л/атлети-ческие упражнения**10 час.** | Вводный.Теоретический | Понимать пр. т/б, профилактики травматизма | Значение легкой атлетики и физических упражнений | Правила т/б. Значение утр.гимнастики, занятий ф/упр. на свежем воздухе, на укрепление здоровья и осанку. Двигательный режим школьника. Гигиена занятий. Дыхание при ходьбе и беге. | Описывать технику разучиваемых элемент. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Текущий. | спортзал |
| 92 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Прыжок в высоту с прямого разбега. | ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Дыхание при ходьбе и беге. Прыжки в высоту с прямого разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка». | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Спортзал, планка для прыжков |
| 93 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Прыжок в высоту с разбега. | ОРУ со скакалкой. Ходьба и бег по ориентирам. Прыжки через длинную скакалку. Подбор разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега. Ч/бег 3х9 м. Игра «Волк во рву». | Описывать технику прыжковых упражнений. | Текущий. | Спортзал, планка для прыжков |
| 94 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Прыжки и метания малого мяча | ОРУ на укрепление осанки. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага, направления и скорости. Прыжки в высоту с прямого разбега – отталкивание и приземление. Метание н/мяча. Игры с элементами метания. | Осваивать универсальные умения контролировать величену нагрузки по ч.с.с. при выполнении прыжковых упрж. | Текущий. | Мячи, разметка |
| 95 | Учетный  | Уметь демон-стрир, пони-мать. | Прыжок в высоту на оценку. | ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок с высоты до 60 см. Прыжки с места. Игра «Перестрелка». | Соблюдать правила техники безопасности при прыжков. упрж. | Уч. нормы.Пр. в высоту | Спортзал, планка для прыжков |
| 96 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Метание в цель и на дальность. | ОРУ с мячами. Метание мяча по неподвижной и движущейся цели, из различных положений, на заданное расстояние Бег с изменением скорости по звуковому сигналу. Игра «Подвижная цель». | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | мячи |
| 97 | Контрольн. | Уметь демон-стрир, пони-мать. | Метание на дальность. | ОРУ с мячами. Метание мяча по движущейся цели из различных положений. Метание н/мяча 1 кг из положения сидя. Бег с изменением темпа. Ч/бег. | Описывать технику метания малого мяча. | Уч. нормы.Мет. н/мяча |  мячи |
| 98 | Контрольн. | Уметь демон-стрир, пони-мать. | Бег и прыжки. | ОРУ. Ч/бег по ориентирам на заданное расстояние. Прыжки и бег через длинную скакалку. 6-ти мин. бег. Игра «Удочка». | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. | Уч. нормы.Бег 6 мин. | скакалка |
| 99 | Контрольн. | Уметь демон-стрир, пони-мать. | Прыжок в длину с разбега и с места. | ОРУ в парах. Прохождение элементов полосы препятствий. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», прыжок в длину с места. Игра – эстафета. | Характеризовать показатели физической подготовки. | Уч. нормы.Прыжки в длину. | Разметка  |
| 100 | Теоретичес-кий. Контрольн. | Понимать, выполнять. | Бег на короткие дистанции. | ОРУ. Ч/бег 3х10 м. сдача контрольных нормативов. Подведение итогов. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Уч. нормы.ч/бег. | Секундо-мер |
| 101 |  | Контрольн. | Уметь демон-стрир, пони-мать. | Прыжок в длину с разбега и с места. | ОРУ в парах. Прохождение элементов полосы препятствий. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», прыжок в длину с места. Игра – эстафета. | Осваивать универсальные умения контролировать величену нагрузки по ч.с.с. при выполнении прыжковых упрж. | Уч. нормы.Прыжки в длину. | Секундо-мер |
| 102 |  | Теоретическ.Контрольн. | Понимать, выполнять. | Бег на короткие дистанции. | ОРУ. Ч/бег 3х10 м. сдача контрольных нормативов. Подведение итогов. | Проявлять качества быстроты,силы, координации и выносливости. | Уч. нормы.ч/бег. | Секундо-мер |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**образовательной области «физическая культура» для учащихся 4 –го класса**

(при трёхразовых занятиях в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программногоматериала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 4 |
| 1. | Знанияофизической культуре | 3 |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 3 |
| 3.  | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |
| 4. | Спортивно-оздоровительная деятельность | **74** |
| 4. 1. | Легкая атлетика | 24 |
| 4. 2. | Подвижные и спортивные игры | 14 |
| 4. 3. | Гимнастика,акробатика | 14 |
| 4.4 | Лыжная подготовка | 22 |
| 5. | Общеразвивающие упражнения: | **20** |
| 5. 1 | На материале легкой атлетики | 4 |
| 5. 2. | На материале спортивных игр | 12 |
| 5.3 | На материале гимнастики, акробатики | 4 |
| Итого: | **102** |

**График прохождения учебной программы**

(при трёхразовых занятиях в неделю)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четв. | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
| Неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Час в месяц | Сентябрь12 час | Октябрь15 час | Ноябрь9 час | Декабрь12 час | Январь9 час | Февраль9 час | Март12 час | Апрель 12 час | Май12 час |
| Часовв четв | Всего 27 час | Всего 21 час | Всего 30 час | Всего 24 час |
| 4 кл. | Легкая атлетика 18 час | Игры7 час | Гимнастика 15 час | Подвижподнподв. игры3 ч. | Игры + гимнас-тика4+3 час | Лыжная подготовка 22 час | Подв. игры12 час | Легкая атлетика 10 час |
| Способы физкультурной деятельности 2 ч. | Знания о физической культуре 3 ч. | Способы физкультурной деятельности 1 ч. | Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч. |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОГРАММЕ

ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ 3-УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

для 4 КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Раздел программы | Типурока | Элементы федерального компонента государственного стандарта НОО | Темаурока | Характеристика деятельности учащихся, универсальные учебные действия | Универсальные учебные действия учащихся | Видконтроля | Оснащенность урока |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1**I.** | Способы физкультурной деятельности**2 ч.**Легкая атлетика**18 час.** | Вводный. | Понимать пр. т/б, профилактика травматизма. | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики | Правила т/б. Значение утр.гимнастики, занятий ф/упр. на свежем воздухе, на укрепление здоровья и осанку. Двигательный режим школьника. Гигиена занятий. Дыхание при ходьбе и беге. | Отбирать и составлять компл. ОРУ. | Текущий. | Стадион, площадка |
| 2. | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Значение и техника выполнения строевых упражнений | Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну. Передвижение в колонне. Команды: «Шире, Чаще, Реже шаг». ОРУ без предметов. Бег и быстрая ходьба. Игра «Салки». | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Текущий. | Стадион, разметка |
| 3. | Смешан-ный | Уметь бегать, понимать,овладевать техникой | Бег на короткие дистанции. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики без предметов. Бег на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Прыжки в длину с места и с одной и двух ног, с шага разбега, по разметкам на разных расстояниях. Игра. | Соблюдать правила техники безопасности.  | Уч. норма.Бег 30 м | Стадион, разметка |
| 4. | Повторение | Понимать, овладевать техникой | Комплекс утренней гимнастики. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики без предметов. Равномерный бег и ходьба на носках, пятках, шаги галопа, польки, с изменением длины шага. Бег с вращением, зигзагом, в парах. «Встречная эстафета».  | Составлять компл. упражн. для формирования осанки. | Текущий. | Стадион, эстафет-ная палочка |
| 5. | Смешан-ный | Понимать, овладевать техникой | Бег на короткие дистанции (30,60 м) | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Бег с изменением длины и частоты шага, с высоким подниманием бедра. Бег на короткие дистанции 5-30 м. Игра «Салки». | Осваивать технику бега различными способами. | Текущий. | Стадион, разметка |
| 6. | Комплексн | Понимать, овладевать техникой | Бег на короткие дистанции с заданиями | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Бег с изменением длины и частоты шага, с высоким подниманием бедра. Бег на короткие дистанции 5-30 м. Игра «Салки». | Описывать технику беговых упражнений | Текущий. | Стадион, секундо-мер |
| 7. | Обучение. | Понимать, овладевать техникой | Прыжки, виды прыжков. | ОРУ. Стр.упр. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки с места и с разбега по ориентиру, по разметкам, стоя лицом и боком. Бег с высокого старта. Игра «Салки». | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков упр. | Текущий. | Стадион, разметка |
| 8. | Контрольн. | Уметь, пони-мать, овладе-вать техникой | Бег на короткие дистанции на время. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики без предметов. Бег на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Прыжки в длину с места и с одной и двух ног, с шага разбега, по разметкам на разных расстояниях. Игра. | Осваивать технику беговых упражнений | Уч. норма.Бег 30 м | Стадион, секундо-мер |
| 9. | Обучение.Повторе-ние. | Понимать, овладевать техникой | Прыжки с места. | ОРУ. Стр.упр. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки с места и с разбега по ориентиру, по разметкам, стоя лицом и боком. Бег с высокого старта. Игра «Салки». | Осваивать универсальн. умения контролировать величину нагрузки по частоте ССС при прыжковых. упр.  | Текущий. | Стадион, разметка |
| 10 | Комплексн | Понимать, овладевать техникой | Ходьба и бег по слабопересеченной местности. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Понятия: темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, правила т/б. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Метко в цель» | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  | Текущий. | Стадион, секундо-мер |
| 11 | Легкая атлетика | Комплексн | Понимать, овладевать техникой бега | Ходьба и бег с преодолением препятствий. | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег с преодолением небольших препятствий. Многоскоки 3,5,8,10 прыжков. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра.  | Описывать технику беговых упражнений. | Уч. норма.Ходьба и бег | Стадион, секундо-мер |
| 12 | Комплексн | Понимать темпы ходьбы, овладевать техникой | Ходьба и бег в заданном темпе. | ОРУ. Стр.упр. Комплекс утр. гимнастики с предметами. Понятия: темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, правила т/б. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Метко в цель» | Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упр. | Текущий. | Стадион, секундо-мер |
| 13 | Контрольн. | Понимать, уметь демон-стрировать. | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Стр.упр. Прыжки в длину с места и с разбега на дальность по разметке, стоя лицом, боком к месту приземления. Метание мяча по неподвижной и движущейся цели. Бег с высокого старта по коридору 30-40 см из различных положений. | Описывать технику прыжковых упражнений | Уч. норма.Прыжки в длину. | Стадион, прыжко-вая яма |
| 14 | Контрольн. | Понимать, уметь демон-стрировать. | Многоскоки. Многоразовые прыжки. | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег по слабопересеченной местности. Многоскоки: 10 прыжков на дальность. Игры с элементами метания мяча в цель. | Осваивать технику прыжковых упр. | Уч. норма.Многоскоки | Стадион, разметка |
| 15 | Комплексн | Понимать, овладевать техникой | Ходьба и бег в различном темпе. | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег с преодолением небольших препятствий. Многоскоки 3,5,8,10 прыжков. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра.  | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. | Уч. норма.Ходьба и бег | Стадион,разметка |
| 16 | Смешан-ный | Понимать, овладевать техникой | Кроссовая подготовка | ОРУ. Стр.упр. Ходьба и бег по слабопересеченной местности 1 км без учета времени. Бег до 5 минут. Подвижная игра на развитие быстроты и меткости. | Проявлять качества выносливости при выполнении бегов. упр. | Уч. норма.Кросс б/уч.времени. | Стадион  |
| 17 | Смешан-ный | Понимать технику, овладевать техникой | Прыжки в высоту. | ОРУ на формирование правильной осанки. Стр. упр.: размыкание и смыкание приставными шагами. Построение в две шеренги, перестроение в два круга Бег и прыжки через длинную скакалку. Прыжки в высоту с разбега. Игры с прыжками. | Описывать технику прыжковых упр.Осваивать универсальные умения контрол. величину нагрузки по ЧСС | Текущий. | Стадион, планка |
| 18 | Смешан-ный | Понимать, уметь демон-стрировать. | Прыжок в длину. | ОРУ. Стр.упр. Прыжки в длину с места и с разбега на дальность по разметке, стоя лицом, боком к месту приземления. Метание мяча по неподвижной и движущейся цели. Бег с высокого старта по коридору 30-40 см из различных положений. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков. упр. | Уч. норма.Прыжки в длину. | Стадион прыжко-вая яма |
| 19 | Смешан-ный | Понимать, овладевать техникой бега | Эстафетный бег. | ОРУ. Стр.упр. Бег с высокого старта с преодолением небольших препятствий. Ч/бег 4х9м, 3х10м. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах до 10 прыжков, с мячами и элементами прыжков. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упр.  | Текущий. | Стадион, секундо-мер |
| 20 | Учетный  | Уметь, пони-мать, овладе-вать техник. Уметь демон-стрировать. | Прыжки в высоту (до 60 см). | ОРУ. Стр.упр. Прыжки на месте, с поворотом, на одной и двух ногах, с продвижением, в высоту, с высоты до 60 см. Прыжки через длинную скакал--ку. Игры с прыжками «Прыжки по полосам», «Удочка». |  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжк. упр. | Уч. норма.Прыжки в высоту. | Планка, гимн. маты |
| 21 | Подвиж-ные игры**7 час.** | Смешан-ный | Уметь, пони-мать, овладе-вать техникой метания | Метание в цель | ОРУ. Метание мяча в горизонтальную, верти-кальную цель. Метание н/мяча из положения сидя, на заданное расстояние, в цель 1,5х1,5 м с 4-5 м. Метание набивного мяча из положе-ния стоя от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх. Игра с элементами метания. | Описывать технику бросков большого набивного мяча | Текущий. | Мячи, цель |
| 22 | Комплексн | Уметь, пони-мать, овладе-вать техникой | Метание на дальность | ОРУ. Метание мяча в цель, на дальность, на заданное расстояние. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижные игры и эстафеты с мячами «Кто дальше», «Метко в цель». | Описывать технику метания малого мяча. | Уч. нормы.Метание. | Мячи, разметка |
| 23 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ. Бег с изменением направления и скорости, противоходом, приставными шагами, по разметке. «Встречная эстафета». Игра «Салки». | Соблюдать правила техники безопасности  | Текущий. | Эстафетная палочка |
| 24 | Комплексн | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Бег в играх. | ОРУ. Ходьба и бег с изменением направления и скорости, по сигналу, с заданием, с прыжками через условные рвы, зигзагом, в парах. Ч/бег 3х10 м с максимальной скоростью. Эстафеты с мячами. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упр. | Уч. нормы.ч/бег. | Мячи, разметка |
| 25 | КомплекснТеоретический | Уметь, пони-мать, овладе-вать техникой | Легкоатлетическая полоса препятствий. | ОРУ. Прохождение полосы препятствий: прыжки, упр. в равновесии, метание, многоскоки, скакалка. Двигательный режим школьника. Правила безопасного поведения вне школы. Понятия: «старт», «финиш», темп, влияние бега на состояние здоровья. Режим дня. Подведение итогов. | Соблюдать правила техники безопасности при прыжках, метании. | Текущий. | Разметка,скакалка |
| 26 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Игры на развитие и совершенствование навы-ков в прыжках. | ОРУ со скакалкой. Прыжки по разметке, с поворотом, через скакалку, командные прыжки. Эстафеты с прыжками. Игра «Удочка», «Волк во рву». | Проявлять качества силы, быстроты и координации при прыжках. | Текущий. | скакалки |
| 27 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Игры на овладение уме-ниями в ловле, бросках, передачах мяча. | ОРУ с мячами в парах. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Броски из различных положений, в цель, на заданное расстояние. Игра «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу». | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | Текущий. | мячи |
| 28**II.** | Знания о физической культуре **3 ч.**Гимнас-тика с элементами акробати-ки**15 час.** | Вводный. Теоретический | Понимать, выполнять пр. т/б на уроках гимнастики  | Гимнастика и элементы акробатики. | Значение утренней гимнастики, занятий ф/упражнений на свежем воздухе. Правила безопасности во время занятий. Название сна-рядов и гимнастических элементов. Гигиени-ческие правила при выполнении ф/упражнений. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении акробатических элементов. | Текущий. | Гимнаст. маты |
| 29 | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техникой пере-строений | Строевые и ОРУ упражнения без предметов. | Строевые упражнения: размыкание и смыка-ние приставными шагами. ОРУ без предметов для формирования осанки. Команды: «Шире, Чаще, Реже шаг», «Рассчитайсь», построение в две шеренги. Повороты. Игра «Белые медведи» | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. | Текущий. | Спортзал, гимнаст.маты |
| 30 | ПовторениеТеоретический | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Акробатические упражнения, группировки | ОРУ в парах. Название гимнастических элементов и снарядов. Группировка, перекаты в группировке. Один, два кувырка вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Встречная эстафета. | Осваивать технику акробатических элементов. | Текущий. | Спортзал, гимнаст.маты |
| 31 | Обучение | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Упражнения в равновесии. | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, бревну, планке, веревке. Лазания и перелезания по наклонной и горизонтальной скамейке. Ходьба с поворотами на носках и одной ноге. Игра «Перестрелка» по упрощен. правилам  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении техники упражнений в равновесии. | Текущий. | Спортзал, гимнаст.Маты, скамейка |
| 32 | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Строевые и ОРУ упражнения. | ОРУ без предметов для формирования осанки. Передвижение по диагонали противоходом, змейкой, перестроения. Прохождение элементов полосы препятствий (скамейка, рейка, обручи, канат). Игра «Пустое место». | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной игры | Текущий. | Спортзал, гимнаст.маты, обручи |
| 33 | Обучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Акробатические Упражнения, мост | ОРУ с гимнастическими снарядами. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Ловишка с хвостиком» |  Выявлять ошибки при выполнении техники акроб.элементов. | Текущий. | Спортзал, гимнаст.маты, |
| 34 | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техник. | Акробатические упражнения, кувырок вперед | ОРУ в парах. Название гимнастических элементов и снарядов. Группировка, перекаты в группировке. Один, два кувырка вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Встречная эстафета. | Соблюдать дисциплину и правила тех. безоп. в условиях учебн и игровой деятельности. | Текущий. | Спортзал, гимнаст.маты, |
| 35 | Обучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Акробатические упражнения, стойка на лопатках | ОРУ с гимнастическими снарядами. Группи-ровка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Ловишка с хвостиком» | Осваивать техникуразучиваемых элементов. | Текущий. | Спортзал, гимнаст.маты, |
| 36 | ПовторениеОбучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Лазания и перелезания через скамейку | ОРУ без предметов для формирования осанки. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа. Перелезание через барьеры, обручи. Игра «Колдун». | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | Текущий. | скамейка |
| 37 | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Лазания и перелезания через барьеры | ОРУ без предметов для формирования осанки. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа. Перелезание через барьеры, обручи. Игра «Колдун». | Проявлять качества силы, быстроты при выполнении упр. прикладной направленности | Текущий. | Обручи, барьеры |
| 38 | Обучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Висы и упоры (техника безопасности). | ОРУ в парах. Название гимнастических снарядов. Правила т/б. Упражнения в висе стоя и лежа у гимнастической стенки. Упражнения на наклонной скамейке. Упражнения на канате. | Осваивать технику гимнаст. упр. на спортивных снарядах | Текущий. | Гимнаст. стенка |
| 39 | Повторе-ние | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Висы и упоры. | ОРУ в парах. Название гимнастических снарядов. Правила т/б. Упражнения в висе стоя и лежа у гимнастической стенки. Упражнения на наклонной скамейке. Упражнения на канате. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Текущий. | Гимнаст. стенка |
| 40 | Обучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Лазания и перелезания через препятствия | ОРУ с гимнастической скакалкой. Перелезание через барьеры, козла, обручи, стопку матов. Лазание по канату, гимнастической стенке. Преодоление элементов полосы препятствий. | Различать и выполнять комд. «Смирно!»»Шагом марш!» «Равняйсь!» «Смирно!» | Текущий. | Гимнаст. стенка, скакалка |
| 41 | Контрольн.Совершен-ствование | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Строевые упражнения на месте | Стр. упр.: повороты на месте. Прыжки со скакалкой. Акробатика: кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост». Составление комбинации из элементов. Лазание по канату. Круговая эстафета. | Различать и выполнять комд. «Приставными шагами в право разомкнись» | Уч. нормы.Стр. упраж.Пр. со скакалкой | Гимнаст. маты |
| 42 | Контрольн.Совершен-ствование | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Комбинации из акробатических элеменнтов | ОРУ в парах. Акробатика: кувырки вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Комбинации из освоенных элементов. Лазание по канату, гимнастической стенке. | Описывать технику гимнастических упраж . на спортивных снарядах | Уч. нормы. Акробати-ка.Комбинация | Гимнаст. маты, канат |
| 43 | Контрольн.Совершен-ствование | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Лазания и перелезания через козла | ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазание по канату, гимнастической стенке. Перелезание через барьеры, козла, обручи, стопку матов. Преодоление элементов полосы препятствий. | Описывать технику гимн. Упраж. на спортивн снарядах | Уч. нормы. Лазание по канату. | Гимнаст. стенка, козел |
| 44 | Гимнас-тика с элементами акробати-ки | Контрольн.Совершен-ствование | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Висы и упоры, подтягивание. | ОРУ. Подтягивание в висе и из виса лежа. Упражнения в равновесии. Лазания и перелезания по наклонной и горизонтальной скамейке. Игра «Перестрелка» по упрощенным правилам. | Описывать технику гимн. Упраж. на спортивн снарядах | Уч. нормы. Подтягива-ние, отжимание | Скамейка  |
| 45 | Учетный  | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой. | Упражнения в равновесии. | ОРУ для формирования осанки. Упражнения в равновесии: ходьба, повороты, приседания. Составление комбинации из освоенных элементов на скамейке. Подведение итогов. Правила безопасного поведения вне школы. Недельный двигательный режим школьника. Самостоятельный занятия. | Осваивать технику гимн. Упраж. на спортивн снарядах | Уч. нормы. Комбина-ция в равновесии | Гимнаст.маты |
| 46 | Подвижн. игры**3 час.** | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Игры на развитие и совершенствование метания на дальность. | ОРУ с малыми мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Броски из различных положений, в цель, на заданное расстояние. Игра «Метко в цель», «Выбивала». | Проявлять качества силы, координации и выносливости.  | Текущий. | Мячи, разметка |
| 47 | Комплексн | Уметь, пони-мать, овладе-вать техникой | Метание набивного мяча. | ОРУ. Метание мяча в цель, на дальность, на заданное расстояние. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижные игры и эстафеты с мячами «Кто дальше», «Метко в цель». | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении гимн. упр. | Уч. нормы.Метание. | Набивные мячи |
| 48 | Комплексн | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Бег в играх. | ОРУ. Ходьба и бег с изменением направления и скорости, по сигналу, с заданием, с прыжками через условные рвы, зигзагом, в парах. Ч/бег 3х10 м с максимальной скоростью. Эстафеты с мячами. | Выявлять и характеризировать ошибки при гимн. упрж. | Уч. нормы.ч/бег. | Спортзал, разметка |
| 49**III** | Подвижн. игры**4 час.** | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ. Бег с изменением направления и скорости, противоходом, приставными шагами, по разметке. «Встречная эстафета». Игра «Салки». | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Спортзал, разметка |
| 50 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Игры на развитие и совершенствование навыков в прыжках. | ОРУ со скакалкой. Прыжки по разметке, с поворотом, через скакалку, командные прыжки. Эстафеты с прыжками. Игра «Удочка», «Волк во рву». | Различать и выполнять ком. «Направляющ на месте -стой 1-2» Составлять компл. Упрж. для формир. правильной осанки. | Текущий. | Скакалки  |
| 51 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Игры на овладение умениями в ловле, бросках, передачах мяча. | ОРУ с мячами в парах. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Броски из различных положений, в цель, на заданное расстояние. Игра «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу». | Выявлять и характеризировать ошибки при передачах и бросках. | Текущий. | Мячи, горизонтальная цель |
| 52 | Смешан-ный | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Игры на развитие и совершенствование метания на дальность и точность. | ОРУ с малыми мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Броски из различных положений, в цель, на заданное расстояние. Игра «Метко в цель», «Выбивала». | Оценивать свое состояние после закаливающих процедур. | Текущий. | Мячи  |
| 53 | Лыжная подготов-ка.**22 час.****+**Способы физкультурной деятельности **1 ч.**Гимнас-тика с элементами акробати-ки**4 ч.** | Повторе-ниеТеоретический | Понимать, выполнять пр. т/б ИОТ № | Лыжи и лыжный спорт. | Правила т/б. Значение утр.гимнастики, занятий ф/упр. на свежем воздухе. Влияние закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. | Осваивать технику базовых способов передвижения на лыжах. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 54 | ВводныйТеоретический | Понимать, выполнять. | Лыжный инвентарь. | Выбор, переноска, правила ухода, подгонка, подготовка, пользование лыжного инвентаря. Гигиена занятий на улице, понятие об обморо-жении. Температурный режим занятий. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах  | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 55 | Контрольн.Совершен-ствование | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Строевые упражнения. |  Стр. упр.: повороты на месте. Прыжки со скакалкой. Акробатика: кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост». Составление комбинации из элементов. Лазание по канату. Круговая эстафета. | Различать и выполнять ком. «Направляющ на месте -стой 1-2» Составлять компл. Упрж. для формир. правильной осанки | Уч. нормы.Стр. упраж.Пр. со скакалкой | Канат, гимнаст. маты |
| 56 | Обучение.Повторе-ние. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Ступающий и скользящий шаг. | ОРУ. Стр. упр. на лыжах: построение. Пере-движение в колонне ступающим и скользя-щим шагом без палок, Прохождение дистанции до 500 м. | Выявлять и характеризировать ошибки при технике лыжных ходов. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 57 | Повторе-ние. | Выполнять пр. т/б | Подъемы и спуски. | «Встречная эстафета» на лыжах без палок Подъем и спуск под уклон в высокой стойке.  | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 58 | Обучение.Повторе-ние. | Понимать, выполнять. Овладевать техн.Пр. т/б | Ступающий и скользящий шаг. | ОРУ. Стр. упр. на лыжах: построение, размыкание и смыкание в шеренге приставным шагом. Передвижение в колонне по одному ступающим шагом с палками и скользящим без палок. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимн. упр. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 59 | Контрольн.Совершен-ствование | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техник. | Гимнастика с элементами акробатики. | ОРУ в парах. Акробатика: кувырки вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Комбинации из освоенных элементов. Лазание по канату, гимнастической стенке. | Осваивать технику физ. Упраж. прикладной направленности. | Уч. нормы. Акробатика. Комби-нация | Канат  |
| 60 | Повторе-ние.Обучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Подъемы и спуски. | Игра – эстафета без лыж «Вызов номеров». Подъем «лесенкой», спуск под уклон в основной стойке. Прохождение дистанции до 1000 м. | Осваивать технику лыжных ходов. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 61 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Ступающий и скользящий шаг. | ОРУ. Стр. упр. на лыжах. Передвижение в колонне по одному ступающим и скользящим шагом с палками и без палок. Эстафеты на лыжах. | Соблюдать правила техники безопасности при лыжных ходах. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 62 | Контрольн.Совершен-ствование | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техник. | Лазания и перелезания через барьеры  | ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазание по канату, гимнастической стенке. Перелезание через барьеры, козла, обручи, стопку матов. Преодоление элементов полосы препятствий. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Уч. нормы. Лазание по канату. | Обручи, барьеры |
| 63 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Подъемы и спуски. | Подъем «лесенкой», спуск под уклон в высокой и низкой стойке с прохождением «ворот» ограничивающими высоту. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 64 | Обучение.Повторе-ние. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Попеременный двухшажный ход | ОРУ. Стр. упр. на лыжах. Повороты и развороты переступанием вокруг пяток. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 1,5 км. | Выявлять различия в основных способах передвижения. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 65 | Контрольн.Совершен-ствование | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Висы и упоры. | ОРУ. Подтягивание в висе и из виса лежа. Упражнения в равновесии. Лазания и перелезания по наклонной и горизонтальной скамейке. Игра «Перестрелка» по упрощенным правилам. | Измерять ЧСС. | Уч. нормы. Подтягивание. Отжимание | Гимнаст. скамейка |
| 66 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Подъемы и спуски. | Эстафета без лыж «Вызов номеров». Подъем «лесенкой», спуск под уклон в основной стойке с прохождением «ворот» ограничивающими ширину. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 67 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Попеременный двухшажный ход | ОРУ. Стр. упр. на лыжах. Повороты и разво-роты переступанием вокруг носков. Прохож-дение дистанции попеременным двухшажным ходом 1,8км. | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр.  | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 68 | Обучение.Повторе-ние. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Ступающий и скользящий шаг. | ОРУ. Стр. упр. на лыжах: построение. Передвижение в колонне ступающим и скользящим шагом без палок, Прохождение дистанции до 500 м. | Осваивать универсал. умения контролировать скорость по ч.с.с. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 69 | Комплексн.Контрольн. | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Подъемы и спуски. | Эстафета без лыж «Царь горы».Подъем «лесенкой», спуск под уклон в основной стойке с прохождением «ворот» ограничивающими ширину и высоту. | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Уч. нормы.Спуск в стойке | Лыжный инвентарь |
| 70 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техн. | Попеременный двухшажный ход | ОРУ. Стр. упр. на лыжах. Повороты и развороты переступанием. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2 км. | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 71 | Лыжная подготов-ка. | Повторе-ние. | Выполнять пр. т/б | Подъемы и спуски. | «Встречная эстафета» на лыжах без палок Подъем и спуск под уклон в высокой стойке.  | Моделировать физические нагрузки для развития основных Ф.К. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 72 | Комплексн.Контрольн. | Уметь демон-стрир, пони-мать, овладе-вать техникой | Подъемы и спуски. | «Горнолыжная эстафета»: подъем «лесенкой», спуск с прохождением «ворот». | Выявлять и характеризировать ошибки при спусках и подъёмов. | Уч. нормы.Подъем «ле-сенкой». | Лыжный инвентарь |
| 73 | Контрольн. | Уметь демон-стрир, пони-мать. | Лыжная гонка | ОРУ. Стр.упр. на лыжах. Правила прохождения дистанции. Т/б при прохождении дистанции 1км. | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упрж. дыхательной гимнаст. | Уч. нормы.Дист. 1км | Лыжный инвентарь |
| 74 | Обучение.Повторе-ние. | Понимать, выполнять. Овладевать техникойПр. т/б | Ступающий и скользящий шаг. | ОРУ. Стр. упр. на лыжах: построение, размыкание и смыкание в шеренге приставным шагом. Передвижение в колонне по одному ступающим шагом с палками и скользящим без палок. | Осваивать технику метания и передачи мяча. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 75 | ТеоретическийИтоговый | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | «Горнолыжная эстафета» | ОРУ. «Горнолыжная эстафета». Игры «Быстрый лыжник», «Вызов номеров». Правила безопасного поведения вне школы. Правила самостоятельного выполнения физических упражнений. Подведение итогов. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 76 |  | Повторе-ние.Обучение. | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Подъемы и спуски. | Игра – эстафета без лыж «Вызов номеров». Подъем «лесенкой», спуск под уклон в основной стойке. Прохождение дистанции до 1000 м. | Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов.  | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 77 |  | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Ступающий и скользящий шаг. | ОРУ. Стр. упр. на лыжах. Передвижение в колонне по одному ступающим и скользящим шагом с палками и без палок. Эстафеты на лыжах. | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 78 |  | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Подъемы и спуски на оценку. | Подъем «лесенкой», спуск под уклон в высокой и низкой стойке с прохождением «ворот» ограничи-вающими высоту. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Лыжный инвентарь |
| 79**IV** | Подвиж-ные игры с элемен-тами бас-кетбола.**12 час.** | ТеоретическийВводный | Понимать, выполнять пр. т/б ИОТ № | Влияние подвижных игр на общее состояние организма. | Охрана труда на уроках и правила поведения и безопасности. Гигиена занятий. Название и правила игр. Инвентарь и оборудование. Эстафета с мячами. | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упрж. дыхательной гимнаст. | Текущий. | спортзал |
| 80 | ТеоретическийВводный | Понимать, выполнять пр. т/б ИОТ № | Влияние подвижных игр на общее состояние орга-низма. | Охрана труда на уроках и правила поведения и безопасности. Гигиена занятий. Название и правила игр. Инвентарь и оборудование. Эстафета с мячами. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий. | спортзал |
| 81 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Основные технические приемы игры. | ОРУ. Стойки и перемещения игроков. Прием и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Встречная эстафета». | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Мячи  |
| 82 | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Передача и прием мяча. | ОРУ с мячами. Прием и передача мяча на месте в парах, тройках. Броски мяча в вертикальную цель. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передал – садись». | Характеризовать показатели физического развития. | Текущий. | Мячи  |
| 83 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Основные технические приемы игры. | ОРУ. Стойки и перемещения игроков. Прием и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Встречная эстафета». | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр. | Текущий. | Мячи  |
| 84 | Совершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Ведение мяча по разметке | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока, по разметке. Игра «Гонка мяча по кругу». | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Текущий. | мячи |
| 85 | Совершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Бросок мяча, способы броска | ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу-вперед. Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Быстро и точно» | Характеризовать показатели физической подготовки. | Текущий. | Мячи, разметка |
| 86 | Повторе-ниеСовершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Передача и прием мяча в тройках. | ОРУ с мячами. Прием и передача мяча на месте в парах, тройках. Броски мяча в вертикальную цель. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передал – садись». | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Мячи, разметка |
| 87 | Совершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Передачи, ведение, броски мяча | ОРУ. Игры «Перестрелка», «Охотники и утки», «Подвижная цель», эстафета с мячами. | Описывать технику разучиваемых элементов игры. | Текущий. | мячи |
| 88 |  | Совершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Ведение мяча с изменением скорости. | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока, по разметке. Игра «Гонка мяча по кругу». | Описывать технику разучиваемых элементов игры.  | Текущий. | мячи |
| 89 | Совершен-ствование | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Бросок мяча в цель | ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу-вперед. Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Быстро и точно» | Осваивать универс. умения по взоимодейств. в парах и группах. | Текущий. | Мячи, цель |
| 90 | Совершен-ствоание | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Передачи, ведение, броски мяча | ОРУ. Игры «Перестрелка», «Охотники и утки», «Подвижная цель», эстафета с мячами. | Характеризовать показатели физической подготовки. | Текущий. | Мячи  |
| 91 | Физкультурно-оздоровитель-ная деятельность **1 ч.**Л/атлети-ческие упражнения**10 час.** | Вводный.Теоретический | Понимать пр. т/б, профилактики травматизма | Значение легкой атлетики и физических упражнений | Правила т/б. Значение утр.гимнастики, занятий ф/упр. на свежем воздухе, на укрепление здоровья и осанку. Двигательный режим школьника. Гигиена занятий. Дыхание при ходьбе и беге. | Описывать технику разучиваемых элемент. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Текущий. | спортзал |
| 92 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Прыжок в высоту с прямого разбега. | ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Дыхание при ходьбе и беге. Прыжки в высоту с прямого разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка». | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | Спортзал, планка для прыжков |
| 93 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Прыжок в высоту с разбега. | ОРУ со скакалкой. Ходьба и бег по ориентирам. Прыжки через длинную скакалку. Подбор разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега. Ч/бег 3х9 м. Игра «Волк во рву». | Описывать технику прыжковых упражнений. | Текущий. | Спортзал, планка для прыжков |
| 94 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Прыжки и метания малого мяча | ОРУ на укрепление осанки. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага, направления и скорости. Прыжки в высоту с прямого разбега – отталкивание и приземление. Метание н/мяча. Игры с элементами метания. | Осваивать универсальные умения контролировать величену нагрузки по ч.с.с. при выполнении прыжковых упрж. | Текущий. | Мячи, разметка |
| 95 | Учетный  | Уметь демон-стрир, пони-мать. | Прыжок в высоту на оценку. | ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок с высоты до 60 см. Прыжки с места. Игра «Перестрелка». | Соблюдать правила техники безопасности при прыжков. упрж. | Уч. нормы.Пр. в высоту | Спортзал, планка для прыжков |
| 96 | Комплексн | Понимать, выполнять. Овладевать техникой | Метание в цель и на дальность. | ОРУ с мячами. Метание мяча по неподвижной и движущейся цели, из различных положений, на заданное расстояние Бег с изменением скорости по звуковому сигналу. Игра «Подвижная цель». | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий. | мячи |
| 97 | Контрольн. | Уметь демон-стрир, пони-мать. | Метание на дальность. | ОРУ с мячами. Метание мяча по движущейся цели из различных положений. Метание н/мяча 1 кг из положения сидя. Бег с изменением темпа. Ч/бег. | Описывать технику метания малого мяча. | Уч. нормы.Мет. н/мяча |  мячи |
| 98 | Контрольн. | Уметь демон-стрир, пони-мать. | Бег и прыжки. | ОРУ. Ч/бег по ориентирам на заданное расстояние. Прыжки и бег через длинную скакалку. 6-ти мин. бег. Игра «Удочка». | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. | Уч. нормы.Бег 6 мин. | скакалка |
| 99 | Контрольн. | Уметь демон-стрир, пони-мать. | Прыжок в длину с разбега и с места. | ОРУ в парах. Прохождение элементов полосы препятствий. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», прыжок в длину с места. Игра – эстафета. | Характеризовать показатели физической подготовки. | Уч. нормы.Прыжки в длину. | Разметка  |
| 100 | Теоретичес-кий. Контрольн. | Понимать, выполнять. | Бег на короткие дистанции. | ОРУ. Ч/бег 3х10 м. сдача контрольных нормативов. Подведение итогов. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Уч. нормы.ч/бег. | Секундо-мер |
| 101 |  | Контрольн. | Уметь демон-стрир, пони-мать. | Прыжок в длину с разбега и с места. | ОРУ в парах. Прохождение элементов полосы препятствий. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», прыжок в длину с места. Игра – эстафета. | Осваивать универсальные умения контролировать величену нагрузки по ч.с.с. при выполнении прыжковых упрж. | Уч. нормы.Прыжки в длину. | Секундо-мер |
| 102 |  | Теоретическ.Контрольн. | Понимать, выполнять. | Бег на короткие дистанции. | ОРУ. Ч/бег 3х10 м. сдача контрольных нормативов. Подведение итогов. | Проявлять качества быстроты,силы, координации и выносливости. | Уч. нормы.ч/бег. | Секундо-мер |

1. Планируемые результаты, относящиеся к блоку «Выпускник получит возможность научиться», выделяются далее курсивом. [↑](#footnote-ref-1)
2. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-2)