Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Шаймурзинская основная общеобразовательная школа имени Г.Айги»

Батыревского района Чувашской Республики

|  |  |
| --- | --- |
| Принята  на педагогическом совете  Протокол № 17 от 30.08. 2016 г. | Утверждена  Приказом директора школы  № 60- о от 01.09. 2016 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре для 1-4 классов**

Разработали учителя

физической культуры

Еремеев Николай Дмитриевич

Ершов Владимир Михайлович

д.Шаймурзино - 2016 г

***Пояснительная записка***

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа разработана на основе с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,примерной программы начального общего образования, Примерной программы по физической культуре, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Шаймурзинская ООШ».

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

* требований к результатам освоения основной образова­тельной программы начального общего образования, представ­ленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
* «Федеральной комплексной программы физического воспитания. 1-11 классы» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2008г.л.

***Целью***школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

***Общая характеристика учебного предмета***

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой). При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

***Описание места учебного предмета в учебном плане***

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обу­чения (по 3 ч в неделю).

***Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета***

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранения и приумножения её богатств.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни и единства его составляющих: физического, психического и социально-нравственого здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как часть культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к Росси, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважения к многообразию их культур.

***Результаты освоения учебного предмета:***

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья

***Содержание учебного предмета:***

**Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

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

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

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv 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 (1кг) на дальность разными спосо­бами.

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

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

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

*На материале 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; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответ­ствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

**1класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рас-считайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег Зх 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**2 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физи­ческие качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердеч­ных сокращений и как ее измерять, как ока­зывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
* *Гимнастика с элементами акроба­тики*— строиться в шеренгу и колонну, вы­полнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтя­гиваться из виса лежа согнувшись, выпол­нять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на пе­рекладине, вис согнувшись и вис прогнув­шись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, ска­калками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упраж­нения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
* *Легкая атлетика*— технике высо­кого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челноч­ный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнасти­ческую палку ногой, преодолевать полосу пре­пятствий, выполнять прыжок в высоту с пря­мого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
* *Лыжная подготовка*— передви­гаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, вы­полнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обго­нять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
* *Подвижные игры*— усовершенствуют свои навыки в по­движных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с рези­новыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай бы­стрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Выши­балы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Лов­ля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшеб­ные елочки», «Белочка-защитница», «Горя­чая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и лов­лю мяча различными способами, через во­лейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике веде­ния мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**3 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыж­ной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
* *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
* *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег З х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
* *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
* *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**4 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре****-*** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник само­контроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
* *Гимнастика с элементами акро­батики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом од­ной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок на­зад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом брев­не, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, прохо­дить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоя­тельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с ме­шочками, гимнастическими палками, массаж­ными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на раз­витие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
* *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точ­ность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, переша­гиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способа­ми «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
* *Лыжная подготовка* — передви­гаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попе­ременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным од­ношажным ходом, «змейкой», выполнять по­вороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стой­ке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвиж­ные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
* *Подвижные и спортивные игры****—*** выполнять пас ногами и руками, низом, вер­хом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными спосо­бами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Сал­ки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кегля­ми», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капи­таны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фи­гурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешоч­ком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвости­ки», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**IY/ ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | |
|  | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
|  | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
|  | Рабочая программа по физической культуре | Д |
|  | Лях В.И Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014 | Д |
| 2 | Дополнительная литература для учителя |  |
|  | Е.М.Минский «Игры и развлечения в группе продлённого дня»- М.:Просвещение,1983 | Д |
|  | Н.Скородумов «Физическая культура и спорт в Чувашии», Чебоксары, 1994 | Д |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
|  | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| **1.** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 1.1. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | 1 |
| 1.2. | Стенка гимнастическая | 6 |
| 1.3. | Палка гимнастическая | 10 |
| 2. | Скакалка детская | 20 |
| 2.1. | Мат гимнастический | 8 |
| 2.2. | Кегли | 10 |
| 2.3. | Обруч пластиковый детский | 20 |
| 2.4. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | 16 |
| 2.5. | Лента финишная | 1 |
| 2.6. | Рулетка измерительная | 1 |
| **3.** | Лыжи с креплениями и с палками | 20 |
| 3.1. | Сетка для переноса и хранения мячей | 1к-т |
| **4.** | Аптечка | 1 |
| 4.1. | Стол для игры в настольный теннис | 1 |
| 4.2. | Гимнастич.скамейки | 2 |
| 4.3. | Мячи разные | 10 |
| 4.4. | Секундомер | 2 |
| 4.5. | Ракетки для наст.тенниса | 4 |
| 4.6 | Компьютер | 1 |
| 4.7 | Мультимедиапроектор | 1 |

**Описание материально-технической базы образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

* начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
* начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
* узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
* освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
* научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
* освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
* научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
* приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
* освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится*:

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

*Выпускник получит возможность научиться*:

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

**Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится*:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться*:

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приѐмы 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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса 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;
* выполнять передвижения на лыжах

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в первом классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 8 |
| 2 | Подвижные игры и спорт.игры | 28 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Легкая атлетика | 24 |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **Итого** | **99ч** |

Примерное распределение учебного времени по разделам программы во втором классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | Во время уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 27 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 22 |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 |
| 5 | Подвижные и элементы спортивных игр | 37 |
|  | **Итого** | **102ч** |

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в третьем классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 28 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 28 |
| 4 | Подвижные игры и элементы спортивных игр | 28 |
| 5 | Лыжные гонки | 12 |
|  | **Итого** | **102ч** |

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в четвёртом классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | Во время уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 18 |
| 3 | Гимнастика | 15 |
| 4 | Подвижные игры на основе баскетбола | 14 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 6 | Подвижные игры | 15 |
| 7 | Лёгкая атлетика | 22 |
|  | **Итого** | **102ч** |

**Тематическое планирование по физической культуре 2 класс (99ч. 33учебные недели)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Кол.час. на тему** | **Тема урока** | **Характеристика основных**  **видов деятельности учеников** |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***1.*** | ***1ч*** | ***«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пинг­вины с мячом».*** | ***Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми.***  ***Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.*** |
|  |  | ***ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗ КУЛЬТУРЕ,СПОСОБЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1 ч.*** |  |
| ***2.*** | ***1ч*** | ***«Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом».  Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.*** | ***Различать разные виды ходьбы.***  ***Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.*** |
|  |  | ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12ч.*** |  |
| ***3.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Соревнование.Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».*** | ***Моделировать сочетание различных видов ходьбы.***  ***Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.*** |
| ***4.*** | ***1ч*** | ***Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.*** | ***Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.*** |
| ***5.*** | ***1ч*** | ***«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.*** | ***Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения  физических упражнений.*** |
| ***6.*** | ***1ч*** | ***Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.*** | ***Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.*** |
| ***7.*** | ***1ч*** | ***Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.*** | ***Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.***  ***Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.*** |
| ***8.*** | ***1ч*** | ***«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»*** | ***Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.***  ***Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.*** |
| ***9.*** | ***1ч*** | ***Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».*** | ***Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.***  ***Развитие познавательной получение знаний о природе  (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.*** |
| ***10.*** | ***1ч*** | ***Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.*** | ***Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.***  ***Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики*** |
| ***11.*** | ***1ч*** | ***Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.*** | ***Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.*** |
| ***12.*** | ***1ч*** | ***Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон***  ***«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».*** | ***Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.***  ***Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.*** |
|  |  | ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ -15 ч.*** |  |
|  |  | ***Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.*** |  |
| ***13.*** | ***1ч*** | ***Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышелов­ка». Развитие прыжковых качеств.*** | ***Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.*** |
| ***14.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).***  ***Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.*** |
|  |  |  |  |
| ***15.*** | ***1ч*** | ***Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).*** | ***Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.***  ***Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.***  ***Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.***  ***Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.***  ***Моделировать игровые ситуации.***  ***Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.***  ***Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой***  ***деятельности.*** |
| ***16.*** | ***1ч*** | ***Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).*** |
| ***17.*** | ***1ч*** | ***Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).*** |
| ***18.*** | ***1ч*** | ***Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).*** |
| ***19.*** | ***1ч*** | ***Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».*** |
| ***20.*** | ***1ч*** | ***«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».*** |
| ***21.*** | ***1ч*** | ***Ведение и  передача баскетбольного мяча.***  ***Подвижная игра «Круговая охота».*** |
| ***22.*** | ***1ч*** | ***Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».*** |
| ***23.*** | ***1ч*** | ***Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».*** |
| ***24.*** | ***1ч*** | ***Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».*** |
| ***25.*** | ***1ч*** | ***Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт».***  ***Игра «Капитаны».*** |
|  |  | ***ОСНОВЫ ЗАННИЙ ПО Ф.К.- 1 ч.*** |
| ***26.*** | ***1ч*** | ***Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.***  ***Игра «Не давай мяча водящему».*** |
|  |  | ***ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТКИ -18ч.*** |  |
| ***27.*** | ***1ч*** | ***Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».***  ***Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».*** | ***Развитие познавательной активности: получение знаний о природе  (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).*** |
| ***28.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Соревнование. «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».*** | ***Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.*** |
| ***29.*** | ***1ч*** | ***«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».*** | ***Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.*** |
| ***30.*** | ***1ч*** | ***«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».*** | ***Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.*** |
| ***31.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».*** | ***Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.*** |
| ***32.*** | ***1ч*** | ***Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».*** | ***Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.*** |
| ***33.*** | ***1ч*** | ***«Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, как жизненно важные способы передвижения человека;***  ***Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Пет­рушка на скамейке».*** | ***Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.*** |
| ***34.*** | ***1ч*** | ***Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Подвижная игра « Пройди бесшумно».*** | ***Выявлять различия в основных способах передвижения человека.***  ***Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).*** |
| ***35.*** | ***1ч*** | ***Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конни­ки-спортсмены».*** | ***Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).*** |
| ***36.*** | ***1ч*** | ***Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».*** | ***Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.***  ***Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.*** |
| ***37.*** | ***1ч*** | ***Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отга­дай, чей голос».*** | ***Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.***  ***Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.*** |
| ***38.*** | ***1ч*** | ***Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».*** | ***Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.*** |
| ***39.*** | ***1ч*** | ***ОРУ с гимнастической палкой.***  ***Подвижная игра «Охотники и утки».*** | ***Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.***  ***Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.*** |
| ***40.*** | ***1ч*** | ***Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».*** | ***Освоить упражнения с гимнастической палкой.***  ***Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.***  ***Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений  на организм*** |
| ***41.*** | ***1ч*** | ***Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.*** | ***Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.*** |
| ***42.*** | ***1ч*** | ***Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств*** | ***Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).*** |
| ***43.*** | ***1ч*** | ***Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.*** |
| ***44.*** | ***1ч*** | ***Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.*** |
| ***45.*** | ***1ч*** | ***Урок – игра. Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».*** |
| ***46.*** | ***1ч*** | ***Эстафета «Веселые старты». Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».*** | ***Проявлять качества силы, координации и выносливости.***  ***Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.*** |
| ***47.*** | ***1ч*** | ***Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».*** |
|  |  | ***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 21 ч.*** |  |
| ***48.*** | ***1ч*** | ***Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.*** | ***Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.*** |
| ***49.*** | ***1ч*** | ***Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.*** | ***Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.***  ***Переносить и надевать лыжный инвентарь.***  ***Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.*** |
| ***50*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.*** |
| ***51.*** | ***1ч*** | ***Разучивание скользящего шага.*** |
| ***52.*** | ***1ч*** | ***Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.*** |
| ***53.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.*** |
| ***54.*** | ***1ч*** | ***Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «»*** |
| ***55.*** | ***1ч*** | ***Передвижение скользящим шагом.***  ***Игра «Салки на марше».*** | ***Пересказывать тексты по истории физической культуры.***  ***Освоить материал о зарождении олимпийских игр.*** |
| ***56.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».*** | ***Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.***  ***Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов***  ***Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.***  ***Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.***  ***Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.***  ***Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.***  ***Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.***  ***Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.***  ***Выполнять организующие***  ***команды, стоя на месте, и при передвижении.***  ***Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.*** |
| ***57.*** | ***1ч*** | ***Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».*** |
| ***58.*** | ***1ч*** | ***Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».*** |
| ***59.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.*** |
| ***60.*** | ***1ч*** | ***Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».*** |
| ***61.*** | ***1ч*** | ***Попеременно двухшажный ход.***  ***Игра «Два до­ма». Игра «Два до­ма».*** |
| ***62.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход.*** |
| ***63.*** | ***1ч*** | ***Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».*** |
| ***64.*** | ***1ч*** | ***Попеременно двухшажный ход.*** |
| ***65.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.***  ***Игра «Кто дольше про­катится».*** |
| ***66.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.***  ***Игра «Кто дольше про­катится».*** |
|  |  | ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ-4ч.*** | | |
|  |  | ***Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше Игра «Кто быстрее взойдет в гору».*** | | |
| ***67.*** | ***1ч*** | ***Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».*** |  |
| ***68.*** | ***1ч*** | ***Урок соревнование. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.*** |
| ***69.*** | ***1ч*** | ***Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.*** |
| ***70.*** | ***1ч*** | ***Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».*** |
| ***71.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».*** | ***Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.*** |
| ***72.*** | ***1ч*** | ***Лыжные эстафеты. Игра «За мной».*** |
| ***73.*** | ***1ч*** | ***Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».*** |
| ***74.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.*** |
|  |  | ***ОСНОВЫ ЗНАПИЙ О Ф.К.-2 ч.*** |  |
|  |  | ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-12ч.*** |  |
| ***75.*** | ***1ч*** | ***Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».*** | ***Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.*** |
| ***76.*** | ***1ч*** | ***Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.*** | ***Пересказывать тексты по истории физической культуры.***  ***Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.*** |
| ***77.*** | ***1ч*** | ***Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.*** | ***Осваивать технику бега различными способами.***  ***Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.***  ***Различать разновидности беговых заданий.***  ***Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча*** |
| ***78.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Прыжки в длину с разбега.*** |
| ***79.*** | ***1ч*** | ***Прыжки в длину с разбега.*** |
| ***80.*** | ***1ч*** | ***Бег. Метание на дальность.*** |
| ***81.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Бег. Метание на дальность.*** |
| ***82.*** | ***1ч*** | ***Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».*** |
| ***83.*** | ***1ч*** | ***Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».*** | ***Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.*** |
|  |  | ***ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО Ф.К.-1 ч.*** |
|  |  | ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ-9 ч.*** |
| ***84.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Соревнование. Прыжок в высоту. «Челночный» бег.*** |
| ***85.*** | ***1ч*** | ***Прыжок в высоту. «Челночный» бег.*** |
| ***86.*** | ***1ч*** | ***Кроссовая подготовка.*** |
| ***87.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Соревнование. Игры по выбору учащихся. Кроссовая подготовка.*** |
| ***88.*** | ***1ч*** | ***Кроссовая подготовка.*** |
| ***89.*** | ***1ч*** | ***Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации*** |
| ***90.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.*** | ***Объяснять пользу подвижных игр.***  ***Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.***  ***Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.***  ***Распределяться на команды с помощью считалочек.*** |
| ***91.*** | ***1ч*** | ***Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.*** |
| ***92.*** | ***1ч*** | ***Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.*** |
| ***93.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.*** |
| ***94.*** | ***1ч*** | ***Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.*** |
| ***95.*** | ***1ч*** | ***Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.*** |
| ***96.*** | ***1ч*** | ***Урок игра. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.*** |
| ***97.*** | ***1ч*** | ***Эстафеты. Развитие координации.*** |
| ***98.*** | ***1ч*** | ***Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.*** |
|  |  | ***ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ФК.-1 ч.*** |  |
| ***99.*** | ***1ч*** |  | ***Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.*** |
|  |  |  |  |

**Тематическое планирование 2 класс (102 часа, 34 учебные недели)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урок** | | **Тема урока** | **Кол – во часов** | **Содержание работы**  **Характеристика деятельности учащихся** |
| Легкая атлетика(27ч) | | | |  |
| 1 | | Правила поведения на спортивной площадке. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по кругу. | 1 | Беседуют на тему «Открываем дверь в Страну игр».  Ходят под счет. Ходят на носках, на пятках. Бегают обычно, с ускорением.  Бегают на 30 м. Развивают скоростные качества.  Определяют и кратко характеризуют физич. культуру как занятия физ. упражнениями, подвижными и спортивными играми .  Описывают технику беговых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивают технику бега различными способами.  Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации.  Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 2 | | Медленный бег.  Бег 30 метров. | 1 |
| 3 | | Подвижная игра «Класс, смирно!» | 1 |
| 4 | | Прыжки в длину с места и разбега. | 1 | Прыгают на одной ноге, на двух на месте. Прыгают с продвижением вперед. Прыгают на месте и с поворотом на 90° и 100. Прыгают в длину с места. Развивают скоростно-силовых качеств  Описывают и осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжков различными способами.  Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации.  Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 5 | | Бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3х10 м  Прыжки в длину с места и разбега.  Челночный бег 3х10 м . | 1 |
| 6 | | Подвижная игра «Салки» в различных вариантах | 1 |  |
| 7 | | Бег с высоким подниманием бедра | 1 |
| 8 | | Медленный бег до 1 км | 1 |  |
| 9 | | Подвижная игра «Волк во рву». | 1 |  |
| 10 | | Правила поведения в спортзале. Бег в среднем темпе с изменением направления. | 1 |  |
| 11 | | Совершенствование основных положений рук и ног. | 1 |  |
| 12 | | Подвижная игра «Запрещённое движение» | 1 |  |
| 13 | | Прыжки на одной и обеих ногах на месте. | 1 |  |
| 14 | | Повороты переступанием. Метание мяча 1 кг сидя из-за головы. | 1 | Бросают малый мяч из положения стоя грудью в направления метания.  Описывают технику метания малого мяча.  Осваивают технику метания малого мяча.  Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча.  Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. |
| 15 | | Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 |  |
| 16 | | Метание мяча в вертикальную цель | 1 |  |
| 17 | | Броски и ловля мяча на месте | 1 |  |
| 18 | | Подвижная игра «Гонка мячей» | 1 |  |
| 19 | | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд | 1 |  |
| 20 | | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд | 1 |  |
| 21 | | Подвижная игра «Пустое место» | 1 |  |
| 22 | | Упражнения с мячом: метание в вертикальную цель, броски и ловля мяча на месте. | 1 |  |
| 23 | | Упражнения с мячом: метание в вертикальную цель, броски и ловля мяча на месте. | 1 |  |
| 24 | | Подвижная игра «Удочка прыжковая» | 1 |  |
| 25 | | Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперёд. Прыжки в длину с места и с разбега. | 1 |  |
| 26 | | Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперёд. Прыжки в длину с места и с разбега. | 1 |  |
| 27 | | Подвижная игра «Два Мороза» | 1 |  |
| Гимнастика с основами акробатики (22ч) | | | | |
| 28 | | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Лазание и перелезание по наклонной скамейке в упоре присев | 1 | Строятся в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группируются. Перекатываются в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развивают координационные способности.  Выполняют команды.  Размыкаются и смыкаются приставными шагами. Перестраиваются из колонны по одному в колонну по два. Стоят на лопатках, согнув ноги.  Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций.  Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений.  Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений.  Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 29 | | Лазание и перелезание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лёжа на животе подтягиваясь. | 1 |
| 30 | | Эстафеты с подлезанием и перелезанием | 1 |
| 31 | | Лазание и перелезание по гимнастической стенке, через гимнастическое бревно. | 1 |
| 32 | | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. | 1 |
| 33 | | Эстафеты с подлезанием и перелезанием | 1 | Передвигаются в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполняют команды «На два (четыре) шага. Развивают силовые способности.  Перестраиваются по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкаются на вытянутые в стороны руки. Поворачиваются направо, налево. Выполняют команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стоят на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходят по гимнастической скамейке. Перешагивают через мячи. Развивают координационные способности. |
| 34 | | Подтягивание из виса, сидя на канате.  Кувырок вперёд | 1 |
| 35 | | Лазание по канату произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. | 1 |
| 36 | | Игры с набивными мячами | 1 | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  Моделируют технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности. |
| 37 | | Повороты на носках на рейке скамейки. Кувырок в группировке в сторону. | 1 |
| 38 | | Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Ходьба по бревну 60 см | 1 |  |
| 39 | | Игры с элементами акробатики | 1 |  |
| 40 | | Стойка на лопатках, согнув ноги | 1 |  |
| 41 | | Кувырок в группировке в сторону. | 1 |  |
| 42 | | Игры с элементами акробатики.. | 1 |  |
| 43 | | Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | 1 |  |
| 44 | | Стойка на лопатках, (согнув и выпрямив ноги) | 1 |  |
| 45 | | Игры с прыжками через препятствия (скамейка) | 1 |  |
| 46 | | Ходьба по бревну, перешагивая мячи.  Повороты на ноская на рейке скамейки | 1 |  |
| 47 | | Висы стоя, лёжа, упоры на руках. Подтягивание из виса, сидя на канате | 1 |  |
| 48 | | Игры с прыжками через препятствия (скамейка) | 1 |  |
| Лыжная подготовка(16 ч.) | | | | |
| 49 | | Техника безопасности при занятии на лыжах | 1 | Передвигаются на лыжах, скользят.  Поворачиваются вправо и влево при спусках с горки.  Поднимаются ёлочкой , лесенкой. Спускаются со склонов.  Проходят дистанции до 1 км.  Осваивают технику торможения.  Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.  Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  Применяют правила подбора одежды для занятий физической подготовкой.  Объясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов.  Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |
| 50-51 | | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход | 2 |
| 52-53 | | Повороты, переступанием стоя на лыжах. | 2 |
| 54-55 | | Поворот переступанием в движении. | 2 |
| 56-57 | | Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» | 2 |
| 58-59 | | Спуск в основной, высокой и низкой стойках | 2 |
| 60-61 | | Торможение «плугом». | 2 |
| 62-64 | | Прохождение учебной трассы с использованием технических приёмов при спусках и подъёмах. | 3 |
| Подвижные игры , элементы спортивных игр(37) | | | | |
|  | | | | |
| 65-65 | | Техника бросков мяча снизу на месте.  Семенящий бег на месте с опорой.  Подвижная игра «Бросай – поймай». | 1 | Бросают мяч снизу на месте. Ловят мяч на месте. Передают мяч снизу на месте.  Бросают мяч снизу на месте в щит.  Ведут мяч на месте. Ловят и передают мяч снизу на месте.  Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивают технические действия из спортивных игр.  Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  Моделируют технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности.  Тренируются с малыми мячами. Развивают скоростно-силовые способности.  Отрабатывают упражнения с гимнастической скамейкой.  Тренируются с большим резиновым мячом  Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагают правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Тренируются с малыми мячами. Развивают скоростно-силовые способности.  Отрабатывают упражнения с гимнастической скамейкой.  Тренируются с большим резиновым мячом  Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагают правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 66 | | Броски и ловля теннисного мяча.  Техника бросков мяча снизу на месте. | 1 |
| 67-68 | | Контроль бега на 30 м.  Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте.  Подвижная игра «Запрещенное движение». | 2 |
| 69-70 | | Контроль бега на 30 м.  Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. | 2 |
| 71-73 | | Контроль равномерного бега на 1000 м без учета времени. | 3 |
| 74-76 | | «Челночный» бег 3 \* 10 м. Контроль прыжка в длину с места. | 3 |
| 72-73 | |  | 2 |
| 74-75 | | Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!». | 2 |
| 76 | | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо». | 1 |
| 77 | | Техника ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи». | 1 |
| 78 | | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | 1 |
| 79 | | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом». | 1 |
| 80-81 | | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | 1 |
| Кроссовая подготовка | | | | |
| 82 | | Техника равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 | Равномерно бегают (3-4минуты). Чередуют ходьбу, бег (бег 50 м, ходьба 100 м). Развивают выносливость.  Понимают понятие скорость бега. Соревнуются по бегу. Бегают с ускорением.  Описывают технику беговых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивают технику бега различными способами.  Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации.  Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 83 | | Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |
| 84 | | Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза». | 1 |
| 85 | | Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи». | 1 |
| 86 | | Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать». | 1 |
| 87 | | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
|  | |  |  |  |
| Легкая атлетика | | | | |
| 88 | Техника бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение». | | 1 | Сочетают различные виды ходьбы. Бегают с изменением направления, ритма и темпа. Бегают в заданном коридоре. Бегают 30 м.  Прыгают в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две, со скакалкой.  Описывают и осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжков различными способами.  Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации.  Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 89 | Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!». | | 1 |
| 90 | Прыжки со скакалкой.  Техника прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | | 1 |
| 91 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки» | | 1 |
| 92 | Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой. | | 1 | Отрабатывают технику остановки мяча ногой.  Отрабатывают технику отбора мяча.  Бросают малый мяч в цель (22) с 3–4 метров.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |
| 93 | Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой. | | 1 |
| 94 | Элементы футбола. Техника отбора мяча. | | 1 |
| 95 | Элементы футбола. Техника отбора мяча. Тактические действия в защите и нападении | | 1 |
| 96 | Техника метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза». | | 1 | Бросают малый мяч в цель (22) с 3–4 метров. Бросают набивной мяч из разных положений.  Описывают технику метания малого мяча.  Осваивают технику метания малого мяча, набивного мяча.  Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча, набивного мяча.  Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча, набивного мяча. |
| 97 | Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. | | 1 |
| 98 | Техника метания набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». | | 1 |
| 99 | Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».  Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня».. | | 1 | Совершенствуют игры, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».  Беседуют на тему «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». |
| 100-102 | Резерв Итоги года | | 3 |
|  |  | |  |  |

**Тематическое планирование 3 класс (102 часа, 34 учебные недели)**

**I четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **П/П** | **Кол-во часов** | **Тема урока** | **Содержание работы**  **Характеристика деятельности учащихся** |
| 1 | 1 | Вводный урок. О/т на уроках физической культуры.    Повторение строевые упражнения (повороты, расчеты по порядку, на первый- второй). Развивают двигательные качества в п./и. | Построение в шеренгу, колонну,  развивают навыки, расчет на 1-2 формируют  установки на безопасный  здоровый образ жизни. |
| 2 | 1 | Раздел легкая атлетика ( 14 часов)  Закрепление строевые упражнения (повороты налево, право, кругом). Разучивают игру «Кочка, дорожка, копна». "У медведя во бору". | Построение в шеренгу, колонну, соблюдают правила игры, развитие навыков сотрудничества, умение  не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, |
| 3 | 1 | Развитие скоростные способности в подвижных играх и эстафетах. Т/с Что такое физкультура? | Показывают презентацию об истории возникновения упражнений, показывают движения первобытных людей, показывают современные виды соревнований |
| 4 | 1 | Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Разучивание игр "День и ночь", "Совушка" | Выполняют высокий старт. Развивают быстроту, внимания. |
| 5 | 1 | Закрепление высокий старт. Бег с ускорением. Обучение прыжку в длину с места. | Выполняют высокий старт, прыжок в длину  с места Развитие быстроты, внимания |
| 6 | 1 | Закрепление навыкам прыжка с одной ноги на одну с разбега и развитие скоростной выносливости в п/и "Волк во рву", "Прыжки по полоскам". | Развивают скоростные качества, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре. |
| 7 | 1 | Закрепление  навыкам бега, прыжков в п/и "Бездомный заяц", "Зайцы в огороде". Т/С Твой организм. | Закрепляют навыки бега и прыжков в играх. Показывают презентацию о системах организма. |
| 8 | 1 | Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Метание теннисного мяча  на дальность – обучение. Т/с как правильно дышать? | Усваивают основные понятия: дыхание,  дети объясняют,  как нужно дышать при беге, при выполнении упражнений. Усваивают правила   построения,  в метании. Соблюдают ТБ. |
| 9 | 1 | Метание теннисного мяча  на дальность - закрепление. Разновидности бега и прыжков. | Усваивают правила   поведения,  в метании. Развивают меткость, внимания, координации движений |
| 10 | 1 | Метание теннисного мяча  на дальность – закрепление. Т/с Спортивная одежда, обувь. Челночный бег –развитие скоростных способностей | Усваивают правила   поведения  в метании. Осваивают технику метания на дальность  и технику челночного бега. |
| 11 | 1 | Строевые упражнения. Понятия направляющий замыкающий. Зачет в беге на 30 м. | Осваивают правила поведения при беге, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям |
| 12 | 1 | Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Обучение прыжкам в высоту  через препятствие 30 см. | Работают в группе, выполняют правила поведения в игре.  Развивают выносливость, прыгучесть. |
| 13 | 1 | Закрепление прыжков в высоту через препятствие Тестирование.«Рыбак и рыбки». «Зайцы в огороде» | Осваивают технику прыжков в высоту в играх. Работают в группах. |
| 14 | 1 | Обучение игре «Охотники и утки». | Работают в группе, выполняют правила поведения в игре. Распределяют роли в соревновании, оценивают результат, мотивируют свои действия |
| 15 | 1 | Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Зачет челночного бега. | Работают в группе, выполняют правила поведения в игре. Распределяют роли в соревновании, оценивают результат, осваивают технику выполнения, |
| 16 | 1 | Раздел подвижные игры (12 Часов)  Закрепление навыка прыжка и развитие скоростно-силовых способностей в п/и  «Волк во рву», «Зайцы в огороде». | Работают в группе, выполняют правила поведения в игре. Распределяют роли в играх, оценивают результат, осваивают технику выполнения прыжка. |
| 17 | 1 | Развитие координационных способностей  в эстафетах | Осваивают технику упражнений, выполняют правила поведения в игре и в паре |
| 18 | 1 | Разучивание игр  «Морская фигура». «Локомотив», Салки. | Осваивают правила игр. Распределяют роли в играх, оценивают результат |
| 19 | 1 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без. | Осваивают технику упражнений, работают в группе, выполняют правила поведения в игре и в паре |
| 20 | 1 | Урок I.Путешествие в лес. Развитие двигательных способностей | Развивают быстроту, ловкость, прыгучесть. Развивают память и воображения |
| 21 | 1 | Урок II. Профилактика плоскостопия | Выполняют упражнения на профилактику плоскостопия |
| 22 | 1 | Урок III. Веселый мяч. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Развивают быстроту, ловкость, прыгучесть, координации движений. Развивают память и воображения. |
| 23 | 1 | Урок IV  «Точка, точка, запятая». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Развивают быстроту, ловкость, прыгучесть, силу. Развивают память и воображения. |
| 24 | 1 | Урок V.»Веселые прыжки». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Развивают быстроту, ловкость, прыгучесть, силу. Развивают память и воображения. Развивают навыки сотрудничества в игре. |
| 25 | 1 | Урок VI «Морское путешествие». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Развивают навыки сотрудничества в игре. Развивают быстроты, ловкости, прыгучести, силы |
| 26 | 1 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без | Развивают навыки сотрудничества в игре. Развивают быстроты, ловкости, прыгучести, силы |
| 27 | 1 | Подведение итога четверти. Повторение  правил подвижных игр развитие скоростно-силовых  способностей. | Подводят итоги, дают оценку своим умениям, выбирают игры. для самостоятельных занятий во дворе,  в ГПД. |

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | | Тема урока | | Основные виды деятельности |
| 28 | 1 | | О/т  на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координации движений. | | Соблюдают ТБ на уроках гимнастики. Выполняют упражнения на координацию движений |
| 29 | 1 | | Ору со скамейкой. Обучение перекату назад с группированием. Т/с о гимнастических снарядах. | | Осваивают технику упражнений, работать в группе, выполнять правила поведения в игре и в паре. Объясняют назначение гимнастических снарядов |
| 30 | 1 | | Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости. | | Усваивают технику выполнения переката назвд. Выполняют упражнения на гибкость |
| 31 | 1 | | Совершенствование переката назад. Обучение кувырку вперед в группировке . Т/с основные правила зарядки | | Запоминают комплекс  утренней зарядки, развитие навыков сотрудничества, |
| 32 | 1 | | Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках. Т/с о личной гигиене. | | Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. Выполняют упражнения на гибкость |
| 33 | 1 | | Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Обучение кувырку назад. | | Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. |
| 34 | 1 | | Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад. Разучивание танцевальных движений | | Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. Разучивают танцевальные движения |
| 35 | 1 | | Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках. | | Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. |
| 36 | 1 | | ОРУ со скакалкой .Обучение прыжкам со скакалкой. Зачет кувырка вперед | | Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям |
| 37 | 1 | | Закрепление прыжков со скакалкой. Зачет стойки на лопатках. Обучение мосту. | | Осваивают технику выполнения, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям |
| 38 | 1 | | Закрепление прыжков со скакалкой. Закрепление моста. | | Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой, Упражнения на развитие гибкости |
| 39 | 1 | | Совершенствование прыжков со скакалкой. Упражнения по профилактике плоскостопия. | | Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой.  Закрепляют упражнения на профилактику плоскостопия и применяют в самостоятельных занятиях |
| 40 | 1 | | Обучение видам лазания на скамейке. Зачет прыжка со скакалкой. | | Осваивают технику выполнения лазания, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям |
| 41 | 1 | | Закрепление лазания на скамейке. Упражнения в  равновесии - закрепление. | | Осваивают упражнения в  лазании и равновесии |
| 42 | 1 | | Закрепление лазания на скамейке. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса  гимнастической стенки. | | Осваивают упражнения в  лазании. Осваивают упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. |
| 43 | 1 | | Совершенствование техники лазания.  Обучение подтягиванию. Т\С об осанке | | Осваивают технику выполнения подтягивания.  Выполняют упражнения на улучшение осанки,  укрепления мышц живота и спины, ног, соблюдают ТБ, анализируют результаты. |
| 44 | 1 | | Закрепление подтягивания. Ору с мячом. | | Осваивают технику  выполнения подтягивания  Выполняют упражнения с  мячом. |
| 45 | 1 | | Совершенствование изученных элементов на уроках гимнастики в полосе препятствий. Танцевальные движения закрепление | | Описывают технику выполнения  гимнастических упражнений, предупреждая ошибки. Освоение техники танцевальных движений |
| 46 | 1 | | Разучивание игр:» Лишний на прогулке», «Команда быстроногих». | | Развивают координационных способности |
| 47 | 1 | | Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах | | Развивают координационных способности |
| 48 | ,1 | | Подвижные игры на развитие координации движений | | Развивают координационные способности |
|  |  |  |  |  |  |

**3 четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  | Тема урока | Характеристика  деятельности уч-ся |
|  |  |  |  |
| 49 | 1 | О/т на уроках лыжной подготовки.  Т/с об основных требованиях к одежде, обуви во время занятий л/п. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. | Соблюдают ТБ. Анализируют требования к одежде и обуви во время занятий л/п |
| 50 | 1 | Ступающий шаг-повторение.  Обучение скользящему шагу без палок. | Осваивают передвижения скользящим шагом |
| 51 | 1 | Закрепление скользящего шага. П/и. | Осваивают передвижения скользящим шагом. Развивают быстроту в передвижениях на лыжах. |
| 52 | 1 | Закрепление скользящего шага. П/и на лыжах | Осваивают передвижения скользящим шагом. |
| 53 | 1 | Т/С значение занятий л/п.  Обучение игре» «Кто быстрей». Закрепление  изученных ходов. | Объясняют значение занятий л/п. Разучивают игр на лыжах. |
| 54 | 1 | Закрепление скользящего шага. П/и Обучение поворотам переступанием | Развивают координационных способностей |
| 55 | 1 | Т/с об особенностях к температурного режима. Совершенствование ходов. Закрепить повороты переступанием. | Правила температурного режима для организации активного отдыха. Развивают координации движений |
| 56 | 1 | Разучивание подвижных игр на лыжах | Развитие координационных способностей |
| 57 | 1 | Обучение небольшим подъемам и спускам с небольших уклонов. | Развивают координационные способности. Азбука безопасного падения. |
| 58 | 1 | Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов. | Развивают координационные способности |
| 59 | 1 | Лыжная эстафета и подвижные игры. Т/с Особенности дыхания. | Развивают скоростные качества. Понятие особенности дыхания при занятиях л/п |
| 60 | 1 | Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов. | Взаимодействие со сверстниками. Соблюдение ТБ. |
| 61 | 1 | Равномерное преодоление дистанции до 1км без учета времени. Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов. | Развивают выносливости, координации движений. Выявляют и устраняют ошибки в технике передвижений на лыжах |
| 62 | 1 | Совершенствование подъемов и спусков. | Развивают координации движений Выявляют и устранение ошибок в технике спуска и подъема |
| 63 | 1 | Равномерное преодоление дистанции до 1500 м. | Развивают выносливость. Выбор индивидуального темпа передвижения |
| 64 | 1 | П/игры и эстафеты.. Оценка умения преодолевать спуски и подъемы | Развивают скоростные качества Оценивают умения преодолевать спуски и подъемы |
| 65 | 1 | Эстафеты.  Зачет скользящего шага | Оценивают умения в передвижении скользящим шагом. |
| 66 | 1 | Равномерное преодоление дистанции до 1500 м. | Развивают выносливость. Выбирают индивидуальный темп передвижения |
| 67 | 1 | Игры и эстафеты на лыжах. Преодоление подъемов и спусков. | Развивают выносливость, ловкость , быстроту. Демонстрируют спуск и подъем |
| 68 | 1 | Преодоление контрольной дистанции 1км без учета времени | Развивают выносливость. Выбирают индивидуальный темп передвижения |
| 69 | 1 | Равномерное преодоление дистанции со спусками и подъемами | Развивают выносливость. Выбирают индивидуальный темп передвижения |
| 70 | 1 | О/т.  Обучение ловле и передаче на месте баскетбольного мяча. | Соблюдают ТБ. Совершенствуют технику выполнения упражнений |
| 71 | 1 | Ловля и передача баскетбольного мяча  двумя от груди. | Совершенствуют технику выполнения упражнений |
| 72 | 1 | Закрепление ловли и передачи мяча двумя от груди. Обучение передаче двумя из-за головы, одной от плеча | Совершенствуют технику выполнения передачи мяча |
| 73 | 1 | Закрепление передач.  Обучение ведению мяча. | Совершенствуют технику выполнения передачи мяча |
| 74 | 1 | П/и с элементами баскетбола. Закрепление ведения мяча. Передача мяча в движении. | Осваивают приемы игры в баскетбол, корректируют деятельность |
| 75 | 1 | Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча. | Учатся вести мяч, выполняют бросок и ловлю, развивают самостоятельность и личной ответственность за свои поступки |
| 76 | 1 | Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча. | Выполняют бруски по кольцу. Демонстрируют технику ведения мяч |
| 77 | 1 | Закрепление элементов с/и  в п/играх и эстафетах | Развивают самостоятельность личной ответственности за свои поступки, демонстрируют выполнение изученных бросков, ведений. |
| 78 | 1 | Закрепление элементов с/и  в п/играх и эстафетах | Развивают самостоятельность личной ответственность за свои поступки, демонстрируют выполнение изученных бросков, ведений |
|  |  |  |  |

**4 четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 79 | 1 | Т/с на уроках л/атлетики  Развитие скоростных качеств. Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту 30см . | Развивают самостоятельность личной ответственности за свои поступки, осваивают общеразвивающие упражнения, развивают скоростные качества |
| 80 | 1 | Развитие скоростных качеств. Закрепление высокого старта. Закрепление прыжков в высоту | Развивают самостоятельность личной ответственности за свои поступки, осваивают общеразвивающие упражнения, развивают скоростные качества |
| 81 | 1 | Развитие скоростных качеств  в п./ играх и эстафетах. | Развивают скоростные качества, внимания, координации движений, развивают навыки сотрудничества в игре |
| 82 | 1 | Обучение метанию мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге на 30 м. | Усваивают правила   поведения в метании. Осваивают технику метания на дальность  и технику бега. |
| 83 | 1 | Закрепление метания мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге 30м | Развивают меткость в метании. Осваивают технику метания на дальность  и технику  бега. |
| 84 | 1 | Закрепление метания мяча на дальность. Обучение прыжкам в длину. Развитие скоростных качеств в п./и. | Осваивают технику метания на дальность  и технику  прыжка в длину. . Развивают скоростныхе качества в п./и. |
| 85 | 1 | Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000м. Т/с о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике. | Развивают выносливость. Понятия о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике |
| 86 | 1 | Совершенствование метания мяча на дальность. Закрепление прыжка в длину. | Осваивают технику метания на дальность  и технику  прыжка в длину. |
| 87 | 1 | Зачет в беге на 30 м. Закрепление прыжка в длину | Осваивают технику упражнений, различают команды, подводят итоги, дают оценку своим умениям |
| 88 | 1 | Метание мяча на дальность и в цель в п./и. Совершенствование прыжка в длину. | Осваивают технику метания на дальность  и технику  прыжка в длину. |
| 89 | 1 | Развитие двигательных качеств в п./и  «Мяч водящему», «Охотники и утки». Зачет метания мяча в цель. | Развивают скоростные качества, внимания, координации движений, развивают навыки сотрудничества в игре |
| 90 | 1 | Развитие выносливости в беге до  1000м. Темп, скорость, дыхание при выполнении бега на длинные дистанции | Развивают выносливость. |
| 91 | 1 | Обучение  русским народным играм«Просо»,  «Двойные горелки», «Бабки» | Работают в группе, выполняют правила поведения в игре. Распределяют роли в соревновании, |
| 92 | 1 | Закрепление правил игр «Просо», «Двойныегорелки», «Бабки» | Развивают скоростные качества, внимания, координации движений, развивают навыков сотрудничества в игре |
| 93 | 1 | Обучение  русским народным играм «Невод», «Заинька». | Развивают скоростные качества, внимания, координации движений, развивают навыки сотрудничества в игре |
| 94 | 1 | Тестирование | Контролируют за  физическим развитием |
| 95 | 1 | Развитие скоростных качеств  в русских народных играх «Черная палочка», | Работают в группе, выполняют правила поведения в игре. Распределяют роли в соревновании, |
| 96 | 1 | Развитие скоростных качеств «Двойные горелки», «Черная палочка», | Работают в группе, выполняют правила поведения в игре. Распределяют роли в соревновании, |
| 97 | 1 | Развитие двигательных качеств в РНИ «Каликало», « Калечина-малечина» и др. | Развивают скоростные качества , внимания, координации движений, развивают навыки сотрудничества в игре |
| 98 | 1 | Закрепление РНИ изученных на уроках | Взаимодействуют со сверстниками  в процессе игры соблюдение ТБ |
| 99 | 1 | Закрепление РНИ изученных на уроках | Взаимодействуют со сверстниками  в процессе игры соблюдение ТБ |
| 100 | 1 | Развитие двигательных качеств в  мини-футболе по упрощенным правилам | Развивают   в игре двигательные качества быстроты , ловкости, внимания |
| 101 |  | Развитие двигательных качеств в  мини футболе по упрощенным правилам | Развивают в игре двигательные качества быстроты , ловкости, внимания |
| 102 |  | Подведение итога года. Задание на лето. | Дают оценку своим умениям |