**Рассмотрена Утверждена**

**на заседании педагогического совета приказом директора: Трофимова М.В.**

**Протокол от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Пятницкая средняя общеобразовательная школа»**

**рабочая программа**

**по физической культуре**

**Начального общего образования по ФГОС**

**Классы: 1-4**

**Кол-во часов в неделю: 2 часа**

**Кол-во часов в году в каждом классе: 66час. -1 класс; 2-4 класс-68 час.**

**УМК:** В. И. Лях

**Издательство: Москва «Просвещение»**

**Год издания: 2012г. 2020-2021 учебный год**

**Составитель: Солдатихина О.Ю.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государст­венного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образователь­ной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1—4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М: Про­свещение, 2012.

**Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

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

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

* умения организовывать собственную деятельность, вы­бирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятель­ность, взаимодействовать со сверстниками в достижении об­щих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоцио­нально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требованиях к результатам освоения основной образова­тельной программы начального общего образования, представ­ленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Законе «Об образовании»;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;
* примерной программе начального общего образования;
* приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изуче­ние физической культуры в начальной школе выделяется 270 часов, из них в 1 классе 66 ч (2 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе 68 ч (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каж­дом классе). Кроме того, предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры. Введение дополнительного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физиче­ской подготовки детей в школах.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минималь­ному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успеш­ных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной дея­тельности.

**Планируемые результаты**

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, доброжелательности 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Основные требования к учащимся**

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники началь­ной школы :

***•*** **выпускники началь­ной научится :**

***-*** взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- составлять режим дня;

- правилам составления комплексов утренней зарядки;

- правилам составления физической нагрузке и способах ее регулирования;

- различать причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилак­тике травматизма;

***•*** ***ученик получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;

- демонстрировать уровень физической подготовленности;

- вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качест­венном уровне;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостей.

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса

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

Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса

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

Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, количество раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,00 | 6,30 | 7,00 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |

Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, количество раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10,0 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,40 | 6,30 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |

**Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных со­ревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на часто сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощена Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физиче­скими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естест­венных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур, выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскет­бол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражне­ний. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной по­мощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш! «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и ше­ренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кру­гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пят­ках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения леи на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастическое стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно: перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической ска­мейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гим­настическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбег толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и со скок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади со­гнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со схо­дом «вперед ноги».

**Легкая атлетика.**

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

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

**Лыжные гонки.**

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновре­менный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

**Подвижные игры.**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Догонялки на марше», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Быстро по мес­там», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Кто дальше бросит».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «Быстрый лыжник».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и ка­тящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (по­лоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой пред­метов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в коридор подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Брось - поймай», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед, нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему».

**Общеразвивающие физические упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

**На материале гимнастики с основами акробатики.**

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

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

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

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

**На материале легкой атлетики.**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на ной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоро­стью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в макси­мальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

**На материале лыжных гонок.**

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

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

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | |
| **класс** | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IY** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **1** | **Базовая часть** | **52** | **54** | **54** | **54** |
| **1.1** | **Основы знаний о физической культуре** | **В процессе уроков** | | | |
| **1.2** | **Подвижные игры** | **7** | **7** | **7** | **7** |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| **1.4** | **Лёгкоатлетические упражнения** | **19** | **19** | **19** | **19** |
| **1.5** | **Лыжная подготовка** | **14** | **16** | **16** | **16** |
| **2** | **Вариативная часть** | **14** | **14** | **14** | **14** |
| **2.1** | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **14** | **14** | **14** | **14** |
|  | **итого** | **66** | **68** | **68** | **68** |

**Параметры оценки достижений учащихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки -*** это такие, которые не вызывают особого искажения структура движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; I

- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качестве зультат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**описание материально-технической базы**

**1. Дополнительная литература:**

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-1 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011.

2. 3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной ***им*** В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2006.

).

**2.** **Интернет-ресурсы:**

Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-1351>1

К уроку.ru. - Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

[Pedsovet.Su](http://Pedsovet.Su). - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Ргошколу**.Рчи.** - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.о^. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип и номер урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
|  |  | **Лёгкая атлетика 10 часов.** |  |  |  |  |
| Ходьба и бег (5ч) | Вводный  1 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | ***Знать*** правила Т.Б.  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м) | Текущий |  |  |
| Изучение нового материала  2 | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров».понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. | ***Знать*** понятие «короткая дистанция».  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м) | Текущий |  |  |
| Комбинированный  3 | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.) | Текущий |  |  |
| Комбинированный  4 |
| Комбинированный    5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) | Текущий |  |  |
| Прыжки (3ч) | Изучение нового материала  6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | текущий |  |  |
| Комбинированный  7 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий |  |  |
| Комбинированный  8 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий |  |  |
| Броски малого мяча (2ч) | Изучение нового материала  9 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий |  |  |
| Комбинированный    10 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | |  | | | | **Подвижные игры 7часов.** | | | | |  | | | | |  | |  | | | |  | | | |
| Подвижные игры7 часов | | | | | Изучение нового материала  11 | | | | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | | | ***Знать:*** ТБ на подвижных играх.  ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
| Совершенствования 12 | | | | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
| Совершенствования  13 | | | | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
| Совершенствования  14 | | | | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
| Совершенствования  15 | | | | ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
| Совершенствования  16 | | | | ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
| Совершенствования  17 | | | | | | ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | | | | Текущий | |  | | |  | | | |
|  | | | | | | ГИМНАСТИКА 12 ЧАСОВ | | | |  | | | | |  | |  | | |  | | | |
| Акробатика. Строевые упражнения 6 часов. | | | Изучение нового материала  18 | | | | | | Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. | | | | ***Знать:*** Т.Б. на гимнастике. ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | | | Текущий | |  | | |  | | | |
| Равновесие. Строевые упражнения5часов. | | | | | Изучение нового материала  19  Комплексный  20  Совершенствования 21  Совершенствования 22  Совершенствования 23 | | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | | Текущий | | |  | | | | |  | |
| Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | | Текущий | | |  | | | | |  | |
| Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | | Текущий | | |  | | | | |  | |
| Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | | Текущий | | |  | | | | |  | |
| Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». *Развитие* координационных способностей. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | | Текущий | | |  | | | | |  | |
| Опорный прыжок, лазание2 часов. | | | | | Изучение нового материала  24 | | . ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | | | | | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | Текущий | | |  | | | | |  | |
| Комплексный  25 | | . ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | | | | | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | Текущий | | |  | | | | |  | |
| Комплексный  АКРОБАТИКА 26 | | | | | | | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | | | Текущий | |  | | |  | | |
| Комплексный  27 | | | | | | | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | | | Текущий | |  | | |  | | |
| Комплексный  28-29 | | | | | | | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты.  Развитие координационных способностей. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | | | Текущий | |  | | |  | | |
| Лыжная подготовка 14часов. | | | | |  | | **Лыжная подготовка 14 часов.** | | | | | |  | |  | | |  | | | | |  | |
| Изучение нового материала  30 | | Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим.  Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений.  Разучить технике ступающего шага (без палок).  Прохождение ступающим шагом до 500м. | | | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий | | |  | | | | |  | |
| Комплексный  31 | | Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь.  Научить обучению ступающим шагом.  Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м. | | | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий | | |  | | | | |  | |
| Комплексный  32 | | Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся.  Закрепить обучение ступающему шагу.  Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м. | | | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий | | |  | | | | |  | |
| Комплексный  33 | | Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».  Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.  Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук. | | | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий | | |  | | | | |  | |
| Комплексный  34 | | Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок.  Повторить повороты на месте (вправо и влево)  Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук. | | | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий | | |  | | | | |  | |
| Комплексный  35 | | Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом.  Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. | | | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий | | |  | | | | |  | |
| Комплексный  36 | | Совершенствовать технику скользящего шага без палок.  Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона.  Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.  В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. | | | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий | | |  | | | | |  | |
| Совершенствования  37 | | Совершенствовать технику скользящего шага без палок.  Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.  Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.  В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. | | | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий | | |  | | | | |  | |
| Совершенствования  38 | | | | | | | Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.  Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.  В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. | | | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | | | | Текущий | | |  | |  | | |
| Совершенствования  39-40 | | | | | | | Совершенствовать технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске).  Пройти дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью.  Различные эстафеты на совершенствования скользящего шага. | | | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | | | | Текущий | | |  | |  | | |
| Совершенствования  41-42 | | | | | | | Совершенствовать технику подъемов и спусков.  Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей полок (или касанием плеча следующего).  Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача: определить первых на финише. | | | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | | | | Текущий | | |  | |  | | |
| Совершенствования  43 | | | | | | | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками.  Повторить эстафету с поворотами  Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками. | | | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | | | | Текущий | | |  | |  | | |
|  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |
|  | | | | | | | Подвижные игры на основе баскетбола 14часа. | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола 14часа. | | | | | Изучение нового материала    44 | | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | | | | ***Знать:*** ТБ на баскетболе. ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр. | | | | | Текущий | |  | | | | |  | | |
| Совершенствова-ния45 | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | | | | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр. | | | | | Текущий | |  | | | | |  | | |
| Совершенствова-ния    46 | | | | | | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | | | | | | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр. | Текущий | | | |  | | | | |  | | |
| Совершенствова-ния  47 | | | | | | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | | | | | | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр. | Текущий | | | |  | | | | |  | | |
| Совершенствова-ния  48 | | | | | | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных способностей. | | | | | | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | | | |  | | | | |  | | |
| Совершенствова-ния  49 | | | | | | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных способностей. | | | | | | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | | | |  | | | | |  | | |
| Совершенствова-ния    50 | | | | | | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».  Развитие координационных способностей | | | | | | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | | | |  | | | | |  | | |
| Совершенствова-ния  51-52 | | | | | | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».  Развитие координационных способностей | | | | | | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | | | |  | | | | |  | | |
| Комплексный  53-54 | | | | | | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».  Развитие координационных способностей | | | | | | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | | | |  | | | | |  | | |
| Комплексный  55 | | | | | | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».  Развитие координационных способностей | | | | | | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | | | |  | | | | |  | | |
| Комплексный  56-57 | | | | | | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».  Развитие координационных способностей | | | | | | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | | | |  | | | | |  | | |
|  |  | | | | | **Лёгкая атлетика 9 часов.** | | | | |  | | | | |  | |  | | |  | | | |
| Ходьба и бег 3часа. | Комплексный  58 | | | | | ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | | | | | ***Знать:*** правила ТБ  ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | | | | | Текущий | |  | | |  | | | |
| Комплексный  59-60  Комплексный | | | | | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ноч». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | | | | | ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | | | | | Текущий | |  | | |  | | | |
| Прыжки 3 часа. | Комплексный  61 | | | | | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | | | | | ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | | | | | Текущий | |  | | |  | | | |
| Комплексный  62 | | | | | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». | | | | | ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | | | | | Текущий | |  | | |  | | | |
| Комплексный  63 | | | | | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». | | | | | ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | | | | | Текущий | |  | | |  | | | |
| Метание мяча 3 часа. | Комплексный  64 | | | | | Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из разных положений; метание в цель. | | | | | Текущий | |  | | |  | | | |
| Комплексный  65 | | | | | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на | | | | | Текущий | |  | | |  | | | |
| Комплексный  66 | | | | | Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | дальность с места из различных положений; метание в цель; метание набивного мяча из различных положений | | | | | Текущий | |  | | |  | | | |
|  | | | |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип и номер урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Д\З*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
|  |  | **Лёгкая атлетика 10 часов** |  |  |  |  |  |
| Ходьба и бег4 часов. | Вводный  1 | Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до60м) | Текущий | **Прыжки со скакалкой**  **за 10 сек.**  **Мал. 12 Дев. 20** |  |  |
| Комплексный  2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способно. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до60м) | Текущий | Подтягивание из виса лежа  Мал .6 Дев. 5 |  |  |
| Комплексный  3  Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег.  Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до60м) | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 4 Дев. 2 |  |  |
| Комплексный  4 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до60м) | Текущий |  |  |  |
| Прыжки 3 часа. | Изучение нового материала  5 | Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 125  Дев.115 |  |  |
| Комплексный  6 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 9 Дев. 7 |  |  |
| Комплексный  7 | Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий |  |  |  |
| Метание 3 часа. | Изучение нового материала  8 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2\*2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 5  Дев. 5 |  |  |
| Комплексный  9 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2\*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 10 сек.**  **Мал. 14 Дев. 22** |  |  |
| Комплексный  10 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий |  |  |  |
|  |  | **Подвижные игры 7часов.** |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры 18часов | Комплексный  11 | Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Знать:*** Т.Б. на подвижных играх.  ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Подтягивание  Мал. 7 Дев. 6  Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 6 Дев. 4 |  |  |
| Совершенствования 12 | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 130Дев. 120 |  |  |
| Совершенствования 13 | ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| Совершенствования 14 | ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 7 Дев. 7  **Прыжки со**  **скакалкой**  **за 10 сек.**  **Мал. 16 Дев. 24** |  |  |
| Совершенствования 15 | ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Подтягивание  Мал. 8  Дев. 7 |  |  |
| Совершенствования 16 | ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 8 Дев. 6 |  |  |
| Комплексный  17 | ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 135  Дев. 125 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  | | | | | | |
|  | **Гимнастика 12 часов** | | | | | | |
| Акробатика. Строевые упражнения 5часов | Изучение нового материала  18 | Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. | ***Знать:*** Т.Б. на гимнастике.  ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Подтягивание  Мал. 7  Дев. 6 |  |  |
| Совершенствования  19 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  20 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 6 Дев. 4 |  |  |
| Совершенствования  21 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 130  Дев. 120 |  |  |
| Совершенствования  22 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| Висы. Строевые упражнения 6 часов | Изучение нового материала 23 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 7 Дев. 7 |  |  |
|  |  |  |
| Совершенствования 24 |  |  |
| Совершенствования  25 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Теку  щий | **Прыжки со скакалкой за 10 сек.**  **Мал. 16**  **Дев. 24** |  |  |
| Совершенствования  26 | Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Подтягивание  Мал. 8  Дев. 7 |  |  |
| Совершенствования  27 | Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 8 Дев. 6 |  |  |
| Опорный прыжок, лазание 2часов | Изучение нового материала  28 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 125 |  |  |
| Совершенствования  29 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |  |
|  |  | **Лыжи 16 час** |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка 16 час. | Изучение нового материала  30 | Т.Б. на уроках лыжной подготовке.  Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепление).  На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м (медленно). | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Подтягивание  Мал. 9  Дев. 8 |  |  |
| Совершенствования  31 | На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м.  Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  32 | Совершенствовать технику скользящего шага (без палок) и поставить несколько оценок (наиболее подготовленным).  Повторить повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка.  Развивать скоростные способности в эстафете, с поворотами между командами, на дистанцию до 50м.  Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| Совершенствования  33 | 1. Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Два, три раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100м. Развивать общую выносливость – пройти дистанцию до 1000м в среднем темпе. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Прыжки с места  Мал. 140 Дев.130 |  |  |
| Совершенствования  34 | Совершенствовать технику скользящего шага с палками.  Продолжить обучение технике подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке.  Круговая эстафета с этапом до 100м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  35 | На учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками. Уделить внимание технике отталкивания палкой. Продолжить обучение подъемом и спуском и провести эстафету между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Совершенствования  36 | Провести учет умений по технике скольжения без палок.  Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов.  Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами у подножия склона.  Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11  Дев. 11 |  |  |
| Учётный  37 | Разминка на учебном круге (5-6мин).  Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно)  Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.  Игра «Кто самый быстрый?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |  |
| Учётный  38 | Разминка на учебном круге (5-6мин).  Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 10 сек.**  **Мал. 16 Дев. 24** |  |  |
| Совершенствования  40 | Совершенствовать скольжение на учебном круге.  Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.  Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Подтягивание  Мал. 8  Дев. 7 |  |  |
| Совершенствования  41 | Совершенствовать скольжение на учебном круге.  Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.  Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  42 | Разминка на учебном круге (5-6мин).  Техника спусков и подъемов без палок.  Пройти средним темпом дистанцию до 1500м.  Игра «Кто самый быстрый?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 8 Дев. 6 |  |  |
| Совершенствования  43 | Совершенствовать скольжение на учебном круге.  Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.  Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 135  Дев. 125 |  |  |
| Совершенствования  44 | Разминка на учебном круге (5-6мин).  Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.  Игра «Кто дальше съедет с горы?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  45 | Разминка на учебном круге (5-6мин).  Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.  Игра «Кто дальше съедет с горы?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 11 Дев. 9 |  |  |
| Совершенствования  46 | Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.  Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 9 Дев. 9 |  | |
|  | | | | | | |
|  | | | | | | |
|  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола 14часов** |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа | Изучение нового материала 47 | Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 140 Дев. 130 |  |  |
|  |  |  |
| Комплексный  48 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Комплексный  49 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11 Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  50 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 10 сек.**  **Мал. 20 Дев. 28** |  |  |
| Комплексный  51 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Подтягивание  Мал. 10  Дев. 9 |  |  |
| Комплексный  52 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Комплексный  53 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 135 |  |  |
| Комплексный  54 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 13 Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  55 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 13 Дев. 13 |  |  |
| Комплексный  55 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 18 Дев. 26** |  |  |
| Комплексный  56 | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Подтягивание  Мал. 9  Дев. 8 |  |  |
| Комплексный  57 | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| Комплексный  58 | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Прыжки с места  Мал. 140  Дев. 130 |  |  |
| Комплексный  59 | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика 9 часов** |  |  |  |  |  |
| Ходьба и бег 3часа | Комплексный  60 | Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)*** | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11 Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  61-62  Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)*** | Текущий | **Прыжки со скакалкой**  **за 10 сек.**  **Мал. 20 Дев. 28** |  |  |
| Прыжки 3 часа | Комплексный  63 | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Подтягивание  Мал. 10  Дев. 9 |  |  |
| Комплексный  64 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Комплексный  65 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 145  Дев. 135 |  |  |
| Метание 3 часа | Комплексный  66 | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2\*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  67 | Метание малого мяча в вертикальную мишень (2\*2м) с расстояния в 4-5 м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | Текущий | Отжимание  Мал. 13 Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  68 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13 |  |  |

**Тематическое планирование 3 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип и номер урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Д\З*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** | |
|  |  | **Лёгкая атлетика 10часов** |  |  |  |  |  | |
| Ходьба и бег4 часов. | Вводный  1 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 24**  **Дев.28** |  |  | |
| Комплексный    2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Подтягивание в висе Мал.1  Подтягивание из виса лежа Дев. 6 |  |  | |
| Комплексный  3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 4 Дев. 2 |  |  | |
| Учётный  4 | Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 125 Дев. 115 |  |  | |
| Прыжки 3 часа. | Комплексный  5 | Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий |  |  |  | |
| Комплексный  6 | Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 9 Дев. 7 |  |  | |
| Комплексный  7 | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 5 Дев. 5 |  |  | |
| Метание мяча 3 часа. | Комплексный  8-9 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. | Текущий | **Прыжки со скакалкой**  **за 15 сек.**  **Мал. 26 Дев. 30** |  |  | |
| Комплексный  10 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. | Текущий | Подтягивание в висе Мал. 2  Подтягивание в висе лежа Дев. 7 |  |  | |
|  |  | **Подвижные игры 7 часов.** |  |  |  |  |  | |
| Подвижные игры 7 часов. | Комплексный  11 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 6 Дев. 4 |  |  | |
| Совершенствования 12 | ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 130  Дев. 120 |  |  | |
| Совершенствования  13 | ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8 |  |  | |
| Совершенствования 14 | ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7 |  |  | |
| Совершенствования 15 | ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 28 Дев. 32**  Подтягивание  Мал. 3 Дев. 8 |  |  | |
| Совершенствования 16 | ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 8 Дев. 6  Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 125 |  |  | |
| Совершенствования 17 | ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9 |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  | . |  |  |  |  | |
|  |  | **Гимнастика 12 часов.** |  |  |  |  |  | |
| Акробатика. Строевые упражнения5 часов. | Изучение нового материала  18 | Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |  |  |  | |
| Комбинированный  19 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 6 Дев. 4 |  |  | |
| Комбинированный  20 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 130  Дев. 120 |  |  | |
| Совершенствования  21  22 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий  Оценка техники выполнения комбинации | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).Мал. 10 Дев. 8  Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 7 Дев. 7 |  |  | |
| Висы. Строевые упражнения 6 часов | Комплексный  23 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| Комплексный  24 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 28**  **Дев. 32** |  |  | |
| Комплексный  25 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | Подтягивание  Мал. 3  Дев. 8 |  |  | |
| Совершенствования  26  Учётный  27 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий  Подтягивания: м.:5-3-1р.;д.: 16-11-6р. | Приседание на одной ноге  Мал. 8 Дев. 6  Прыжки в длину с места Мал. 135  Дев. 125 |  |  | |
| Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии 6 часов | Изучение нового материала  28 | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке. | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  29 | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 11 Дев. 9  Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 9 Дев. 9 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Лыжи 16 час.** |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка 16час. | Изучение нового материала  30 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции.  Учить поворотам на месте вокруг носков лыж.  Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 10  Дев. 8 |  |  |
| Учётный  31 | 1. На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 140 Дев. 130 |  |  |
| Комбинированный  32 | 1. На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно). | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| Комбинированный  33 | 1. Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. 2. Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно). | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Учётный  34 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11 Дев. 11 |  |  |
| Комбинированный  35 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок.  Разучить технику спуска в высокой стойке.  Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно).  Провести игру «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| Комбинированный  36 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения технику попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 28**  **Дев. 32** |  |  |
| Комбинированный  37 | Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Подтягивание  Мал. 3  Дев. 8 |  |  |
| Комбинированный  38 | Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками.  Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  39 | Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками.  Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 8 Дев. 6 |  |  |
| Комбинированный  40 | Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты.  Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 125 |  |  |
| Совершенствования  41 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования  42 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».  Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 11  Дев. 9 |  |  |
| Совершенствования  43 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 9 Дев. 9 |  |  |
| Совершенствования  44 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |  |  |  |
| Комбинированный  45 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход.Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | **Скакалка за 15 сек. Мал. 30**  **Дев. 34** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | . |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола 14 часа. | Комплексный    46 | **Подвижные игры на основе баскетбола 14 часа.**  Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Отжимание  Мал. 12 Дев. 10  Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11 |  |  |
| Совершенствования 47 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за сек.**  **Мал. 32 Дев. 36** |  |  |
| Совершенствования  48 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Подтягивание  Мал. 5  Дев. 10 |  |  |
| Совершенствования 49 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 12 Дев. 10  Прыжки в длину с места  Мал. 145 Дев. 135 |  |  |
| Совершенствования  50 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный 51 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 13 Дев. 11  Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 13 Дев. 13 |  |  |
| Комплексный  52 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 30 Дев. 34** |  |  |
| Совершенствования 53 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4 Дев. 9 |  |  |
| Комплексный  54 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 10  Дев. 8 |  |  |
| Комплексный55 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 140  Дев. 130 |  |  |
| Совершенствования  56-57 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Совершенствования  58 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11 Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  59 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика 9 часов.** |  |  |  |  |  |
| Ходьба и бег 3часа. | Комплексный  60 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м). | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 32 Дев. 36** |  |  |
| Комплексный  Комплексный  61, | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м). | Текущий | Подтягивание  Мал. 5  Дев. 10 |  |  |
| Учётный  62 | Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м). | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Прыжки 3 часа | Комплексный  Комплексный  63-64 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 145 Дев. 135 |  |  |
| Комплексный  65 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий |  |  |  |
| Метание мяча 3 часа. | Комплексный  66 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 13 Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  67 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13 |  |  |
| Комплексный  68 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий |  |  |  |

**Тематическое планирование в 4 классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Д\З*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
|  |  | **Лёгкая атлетика 10 часов** |  |  |  |  |  |
| Ходьба и бег 4 часов. | Вводный  1 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 30 Дев.34** |  |  |
| Комплексный  2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Подтягивание Мал.2  Подтягивание из виса лежа Дев. 8 |  |  |
| Комплексный  3 | Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 5  Дев. 3 |  |  |
| Учётный  4 | Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». . Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | 30м: м.:5,0-5,5-6,0с.; д.: 5,2-5,7-6,0с.; 60м.  М.:10,0с.;  Д.:10,5с. | Прыжки в длину с места  Мал. 130  Дев. 125 |  |  |
| Прыжки 3 часа | Комплексный  5 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 15 Дев. 13 |  |  |
| Комплексный  7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| Метание 3 часа | Комплексный  8 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  9 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишней». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 32 Дев. 36** |  |  |
| Комплексный  10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель (из пяти попыток -три попадания) | Подтягивание в висе Мал. 3 Подтягивание в висе лежа Дев. 9 |  |  |
|  |  | **Подвижные игры 7 часов.** |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры 7 часов.** | Комплексный  11 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 7 Дев. 5 |  |  |
| Комплексный  12 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 130 |  |  |
| Комплексный  13 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Сгибание и разги -бание рук в упоре (высокаяопора).  Мал. 16 Дев. 14 |  |  |
| Комплексный  14 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11 Дев. 9 |  |  |
| Комплексный  15 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 34 Дев.38** |  |  |
| Комплексный  16 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4  Дев. 10 |  |  |
| Комплексный  17 | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 9 Дев. 7 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Гимнастика 12 часов.** |  |  |  |  |  |
| Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии 5 часов | Комплексный 18 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 17 Дев. 15 |  |  |
| Комплексный 19 | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Комплексный 20  Комплексный 21 | ОРУ. Мост (*с помощью и самостоятельно).* Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 32 Дев. 36** |  |  |
| Учётный  22 | ОРУ. Мост (*с помощью и самостоятельно).* Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Выполнить комбинацию из разученных элементов | Подтягивание в висеМал. 3  Подтягивание в висе лежа Дев. 9 |  |  |
|  | Комплексный 23 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 7 Дев. 5 |  |  |
|  |  | 2 триместр |  |  |  |  |  |
| Висы 6 часов | 23  Комплексный |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Комплексный 24 | ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 130 |  |  |
| Комплексный 25 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры. | Текущий | Сгибание и разгиба -ние рук в упоре (высокая опора).  Мал. 16 Дев. 14 |  |  |
| Учётный  26 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры, подтягивания в висе. | Оценка техники выполнения висов: м.:5-3-1 д.:12-8-2 | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11  Дев. 9 |  |  |
| Опорный прыжок 2 часов. |  | . |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Комплексный 27 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 9 Дев. 7 |  |  |
| Комплексный 28  Учётный | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий  Оценка техники лазания по канату | Прыжки в длину с места  Мал. 140  Дев. 135 |  |  |
|  |  | **Лыжи 16 час** |  |  |  |  |  |
| Лыжи 21 час. | Комплексный  29 | Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.  Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.  Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 17 Дев. 15 |  |  |
| Комплексный  30 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками.  Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Комплексный  31 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом».  Разучить технику поворота переступанием с горы.  Провести игру «Не задень». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  32 | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.  Совершенствовать технику торможения «плугом».  Закрепить технику поворота переступанием с горы.  Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 36 Дев. 40** |  |  |
| Учётный  33 | Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.  На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  Оценить технику торможения «плугом» (выборочно).  Провести катание с горки в разных стойках. Сов-ть технику поворота переступанием в конце спуска. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценка техники торможения «плугом» | Подтягивание  Мал. 5  Дев. 11 |  |  |
| Учётный  34 | На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку.  Учить подъему на склон «елочкой».  Провести игру «Кто дальше». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценка техники попеременно двух -шажного хода. |  |  |  |
| Комплексный  35 | Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка.  Закрепить технику подъема на склон «елочкой», сове-ть технику поворота переступанием в конце спуска.  Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 11 Дев. 9 |  |  |
| Учётный  36 | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.  Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.  Совершенствовать технику подъема елочкой. Провести игру по выбору детей. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. | Прыжки в длину с места  Мал. 145  Дев. 140 |  |  |
| Учётный  37 | Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков).  Оценить технику подъема елочкой.  Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50м без палок. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценить технику подъема елочкой. |  |  |  |
| Комплексный  38 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Отжимание  Мал. 18 Дев. 16 |  |  |
| Комплексный  39 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 13  Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  40 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  41 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 34 Дев. 38** |  |  |
| Комплексный  42 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски и подъемы (выборочно оценить). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4  Дев. 10 |  |  |
| Комплексный  43 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Учётный  44 | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.  Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |  |  |
|  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола14 часа.** |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола 14 часа | Комплексный 45 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | **Скакалка за 15 сек. М-. 36 Д.40**  Подтягивание  Мал. 5 Дев. 11 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Комплексный 46 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |
| Комплексный 47 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 11 Дев. 9 |  |  |
| Комплексный 48 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 145 Дев. 140 |  |  |
| Комплексный 49 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 18 Дев. 16 |  |  |
| Комплексный 50 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 13  Дев. 11 |  |  |
| Комплексный 51 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | **Прыжки со скакалкой за сек. Мал. 38 Дев. 42**  Подтягивание  Мал. 6  Дев. 12 |  |  |
| Комплексный 52 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 13 Дев. 11 |  |  |
| Совершенствования 53 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 150 Дев. 145 |  |  |
| Совершенствования 54 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 19 Дев. 17 |  |  |
| Комплексный 55 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 14  Дев. 12 |  |  |
| Совершенствования  56-57 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 36 Дев. 40** |  |  |
| Совершенствования  58 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Подтягивание  Мал. 5  Дев. 11 |  |  |
| Совершенствования  59 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 11 Дев. 9 |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика 9 часов.** |  |  |  |  |  |
| Бег и ходьба 3часа. | Комплексный  60 | Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 145  Дев. 140 |  |  |
| Комплексный  61 | Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 18 Дев. 16 |  |  |
| Учётный  62 | Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | 30 м: м.: 5,0 -5,5-6,0с.;  д.:5,2-5,7-6,0с. 60м:  М.:10,0с.;  Д.:10,5с. | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 13  Дев. 11 |  |  |
| Прыжки 3 часа. | Комплексный  63-64  Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за сек.**  **Мал. 38 Дев. 42** |  |  |
| Комплексный  65 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться/ | Текущий | Подтягивание  Мал. 6 Дев. 12 |  |  |
| Метание мяча 3 часа. | Комплексный  66 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 13 Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  67 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 150 Дев. 145 |  |  |
| Учётный  68 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Метание в цель (из пяти попыток- три попадания) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 19 Дев. 17 |  |  |