Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

начальная общеобразовательная школа №3

сельского поселения «Село Троицкое» Нанайского муниципального района

Хабаровского края

|  |
| --- |
| «Согласовано»  протокол ШМО № 01  от 26.08.2020 |

«Утверждена»

Протокол педсовета № 01

28.08.2020

«Утверждаю»

Приказ № 76 от 28.08.2020

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись/ФИО

Рабочая программа педагога

по физической культуре

(наименование учебного предмета, курса)

для 1-4 классов,

(уровень обучения, класс)

Нухпашаева Арсена Пахрутдиновича,

учителя физической культуры

Ф.И.О, должность педагога

2020 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа составлена на основании Федерального государственного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373, с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, программы формирования универсальных учебных действий МБОУ НОШ №3 с/п Троицкое. Рабочая программа разработана по учебникам учебно-методического комплекта «Планета знаний». Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой.

В учебном плане предмету отводится следующее место:

|  |  |
| --- | --- |
| Продолжительность учебного года | 1 класс: 33 недели  2 класс: 34 недели  3 класс: 34 недели  4 класс: 34 недели |
| Количество часов в год | 1 класс: 99  2 класс: 102  3 класс: 102  4 класс: 102 |
| Количество часов в неделю | 1 класс: 3  2 класс: 3  3 класс: 3  4 класс: 3 |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 1 класса**

**Учащиеся научатся:**

***•*** выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

***•*** рассказывать об истории возникновения физической культуры;

***•*** различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

***•*** понимать значение физических упражнений для здоровья человека;

***•*** называть основные способы передвижений человека;

***•*** рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;

***•*** определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;

***•*** называть основные физические качества человека;

***•*** определять подвижные и спортивные игры;

***•*** выполнять строевые упражнения;

***•*** выполнять различные виды ходьбы;

***•*** выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;

***•*** прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;

***•*** метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;

***•*** выполнять перекаты в группировке;

***•*** лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

***•*** перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

***•*** выполнять танцевальные шаги;

***•*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;

***•*** играть в подвижные игры;

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** *рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;*

***•*** *определять причины, которые приводят к плохой осанке;*

***•*** *рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;*

***•*** *различать подвижные и спортивные игры;*

***•*** *самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;*

***•*** *выполнять упражнения для формирования правильной осанки;*

***•*** *играть в подвижные игры во время прогулок.*

**К концу 2 класса**

**Учащиеся научатся:**

***•*** выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

***•*** рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;

***•*** называть меры по профилактике нарушений осанки;

***•*** определять способы закаливания;

***•*** определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;

***•*** выполнять строевые упражнения;

***•*** выполнять различные виды ходьбы;

***•*** выполнять различные виды бега;

***•*** выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;

***•*** прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

***•*** метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

***•*** выполнять кувырок вперёд;

***•*** выполнять стойку на лопатках;

***•*** лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

***•*** перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

***•*** выполнять танцевальные шаги;

***•*** передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;

***•*** играть в подвижные игры;

***•*** выполнять элементы спортивных игр.

***•*** рассказывать об истории зарождения Самбо в России;

***•*** выполнять различные элементы страховки и самостраховки;

***•*** освоение группировки;

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** *понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;*

***•*** *рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;*

***•*** *определять влияние закаливания на организм человека;*

***•*** *самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;*

***•*** *выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;*

***•*** *организовывать и играть в подвижные игры во время*

*прогулок.*

**К концу 3 класса**

**Учащиеся научатся:**

**•** руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

**•** рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

**•** понимать значение физической подготовки;

**•** определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;

**•** выполнять соревновательные упражнения;

**•** руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;

**•** выполнять строевые упражнения;

**•** выполнять различные виды ходьбы и бега;

**•** выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

**•** выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;

**•** метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;

**•** выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;

**•** перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

**•** выполнять танцевальные шаги;

**•** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять

торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

**•** играть в подвижные игры;

**•** выполнять элементы спортивных игр;

**•** измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

***•*** рассказывать об истории зарождения Самбо в России;

***•*** освоение группировки;

***•*** выполнять различные элементы страховки и самостраховки;

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** *рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;*

***•*** *определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;*

***•*** *соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;*

***•*** *понимать влияние закаливания на организм человека;*

***•*** *самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;*

***•*** *выполнять комбинации из элементов акробатики;*

***•*** *организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.*

**К концу 4 класса**

**Учащиеся научатся:**

**•** руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

**•** рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;

**•** понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;

**•** понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;

**•** составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;

**•** рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

**•** выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;

**•** выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;

**•** метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;

**•** выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;

**•** преодолевать препятствие высотой до 100 см;

**•** выполнять комплексы ритмической гимнастики,

**•** выполнять вис согнувшись, углом;

**•** передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

**•** играть в подвижные игры;

**•** выполнять элементы спортивных игр;

**•** измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

***•*** рассказывать об истории зарождения Самбо в России;

***•*** выполнять различные элементы страховки и самостраховки;

***•*** освоение группировки;

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** *определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;*

***•*** *называть нетрадиционные виды гимнастики;*

***•*** *определять способы регулирования физической нагрузки;*

***•*** *самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;*

***•*** *выполнять комбинации из элементов акробатики;*

***•*** *самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;*

***•*** *организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;*

***•*** *играть в спортивные игры по упрощённым правилам.*

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 класс (99 ч – 3 ч в неделю)**

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

**Основы знаний о физической культуре (9ч)**

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года). Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организующие команды и приёмы: cтроевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!».

**Лёгкая атлетика (24ч)**

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики (21ч)**

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке,

одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка (22 ч)**

Организующие команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

**Подвижные игры ( 23 ч)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

**2 класс**

(102 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения,направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большуючасть времени посвящать проведению подвижных игр, взимнее время — играм на лыжах и санках. При наличиибассейна — включить в программу занятия плаванием.

**Основы знаний о физической культуре** (6 ч)

*История* Олимпийских игр и спортивных соревнований.

*Понятие* о физическом развитии человека, влиянии на негофизических упражнений.

*Правила* предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Сведения* о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки.

*Влияние* занятий физической культурой навоспитание характера человека. *Подвижные* и спортивныеигры.

*История* зарождения самбо в России

*Сведения*о видах и характер самобытной борьбы у различных народов России.(Нанайская национальная борьба)

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

*Самостоятельные занятия*. Разработка режима дня.Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулоки каникул.

**Физическое совершенствование** (102 ч)

*Организующие команды и приёмы***:** строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.Ходьбапротивоходом.

**Лёгкая атлетика** (24 ч)

*Ходьба:* в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, сперешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

*Бег:* чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м,эстафетный бег, бег из различных исходных положений, сизменением направления движения, бег на 30 м с высокогостарта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойномтемпе 2–3 мин.

*Прыжки:* на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки надвух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданноерасстояние.

*Броски:* набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловлярезинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики** (22 ч)

*Акробатические упражнения:* перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:*лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическуюскамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, понаклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

*Самбо*: освоение группировки, перекаты в группировки, приемы страховки и самостраховки; на спину перекатом, на бок перекатом, перекаты из положения сед, присед.

**Лыжная подготовка** (20 ч)

*Организующие команды и приёмы:* построение в однушеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их наплече или под рукой. *Способы передвижений на лыжах:*скользящий шаг без палок и с палками. *Повороты:* переступанием на месте вокруг носков лыж. *Спуск* в основной,низкой стойке. *Подъём:* ступающим и скользящим шагом,«лесенкой». *Торможение* падением.

**Подвижные игры** (30 ч)

*На материале лёгкой атлетики:* «Вызов номеров»,«Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

*На материале гимнастики с основами акробатики, Самбо :*«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами», « Петушиные бои», «Осаливание»

*На материале лыжной подготовки:* «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

*На материале спортивных игр:* выполнение заданий сэлементами спортивных игр.

*Национальные игры:* русская народная игра «У медведяво бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

**3 класс**

(102 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения,направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большуючасть времени посвящать проведению подвижных игр, взимнее время — играм на лыжах и санках. При наличиибассейна — включить в программу занятия плаванием.

**Основы знаний о физической культуре** (6 ч)

*История* зарождения физической культуры на территории Древней Руси.

*Понятие* о физической подготовке и еёвлиянии на развитие основных физических качеств. *Сведения* о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

*Измерение* длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правиласоставления комплексов упражнений, направленных наразвитие физических качеств.

*История* зарождения самбо в России

*Сведения*о видах и характер самобытной борьбы у различных народов России.(Нанайская национальная борьба)

Сведения о Самбо и ее лучшихпредставителях: В.С.Ощепков, В.А.Спиридонов.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающихпроцедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок иканикул.

**Физическое совершенствование** (102 ч)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево вдвижении, перестроение из колонны по одному в колоннупо два, по три.

**Лёгкая атлетика** (24 ч)

*Ходьба:* с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

*Бег:* челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

*Прыжки:* прыжки через скакалку с вращением назад,прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданноерасстояние.

*Броски*: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики** (22 ч)

*Акробатические упражнения:* два-три кувырка вперёд,стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положениялёжа на спине, перекат назад в группировке с последующейопорой руками за головой.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:*перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмическиешаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодолениеполосы препятствий, переползание по-пластунски.

*Самбо:*Освоение группировке, перекаты в группировке Приемы страховки и самостраховки; на спину перекатом, на бок перекатом, перевороты с элементами страховки, перекаты из положения сед, присед.

**Лыжная подготовка** (20 ч)

*Организующие команды и приёмы:* построение в однушеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их наплече или под рукой.

*Способы передвижений на лыжах:*скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. *Повороты:* переступанием на месте, в движении. *Спуск:*в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

**Подвижные игры** (30 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров»,«Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

*На материале гимнастики с основами акробатики, Самбо:*«Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», «Петушиные бои», «Осаливание», «Борьба за мяч», «Переталкивание».

*На материале лыжной подготовки:* «Воротца», «Ктодальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

*На материале спортивных игр:* выполнение заданий сэлементами спортивных игр.

*Национальные игры:* русская народная игра «У медведяво бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

**4 класс**

(102 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения,направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большуючасть времени посвящать проведению подвижных игр, взимнее время — играм на лыжах и санках. При наличиибассейна — включить в программу занятия плаванием.

**Основы знаний о физической культуре** (6 ч)

Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв.

Влияние занятий физической культурой на работусердца, лёгких.

Измерение частоты сердечных сокращений(ЧСС) во время выполнения физических упражнений.

Достижения российских спортсменов на Олимпийскихиграх.

Историязарождения самбо в России

Сведения о видах и характер самобытной борьбы у различных народов России.(Нанайская национальная борьба)

Сведения о Самбо и ее лучших представителях: В.С.Ощепков, В.А.Спиридонов.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений,направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование** (102 ч)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну поодному в движении с поворотом.

**Лёгкая атлетика** (24 ч)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманиембедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до6 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом«перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжкисо скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одногошага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы,

снизу вперёд-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики** (22 ч)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд,стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положениялёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученныхэлементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера:лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись,вис углом, преодоление полосы препятствий.

*Самбо:*освоение группировки. Перекаты в группировки. Приемы страховки и самостраховки; на спину перекатом, на бок перекатом, перевороты с элементами страховки, перекаты из положения сед, присед.

**Лыжная подготовка** (20 ч)

Организующие команды и приёмы: повторить изученныев I–III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременныйдвухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, вдвижении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

**Подвижные игры** (30 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров»,«Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики, Самбо:«Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».«Петушиные бои», «Осаливание», «Борьба за мяч», «Переталкивание».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Ктодальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах»,«Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий сэлементами спортивных игр, «Пионербол».

**Тематическое планирование по физической культуре**

**1 класс 99 ч. (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Задачи урока** | **Характеристика**  **учебной деятельности учащихся (УУД)** | **Вид контроля** |
|  |  | ***Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 ч)*** | | |  |
| 1 |  | Влияние физической культуры на здоровье и физическое разви­тие человека. Прави­ла поведения на уро­ках. | 1. Дать представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека.  2. Познакомить с правилами поведения на занятиях физической культурой.  3. Научить строиться в шеренгу и колонну. | *Определять* влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. *Изучить* правила поведения на уроках физи­ческой культуры. *Выполнять* пост­роения в шеренгу и колонну. | Текущий |
| 2 |  | Основные способы пе­редвижений человека. Представление о физических упражнениях. | 1. Познакомить с основными способами передвижений человека.  2. Повторить построение в шеренгу и колонну.  3. Разучить команды: «Становись!», «Смирно!».  4. Разучить широкий, свободный шаг. | *Определять* основные способы пе­редвижений человека.  *Выполнять* команды: «Стано­вись!», «Смирно!». *Выполнять пе­редвижение* широким, свободным шагом. | Текущий |
| 3 |  | История возникнове­ния физической куль­туры. | 1. Познакомить с историей возникновения физической культуры.  2. Разучить повороты направо, налево.  3. Повторить широкий, свободный шаг.  4. Разучить медленный равномерный бег, бег с изменением направления. | *Изучать* историю возникновения физической культуры, *участво­вать в беседе.*  *Выполнять* повороты направо на­лево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления. | Текущий |
| 4 |  | Предупреждение травматизма на заня­тиях физической культурой. | 1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма на уроках.  2. Разучить повороты кругом на месте.  3. Повторить медленный равномерный бег, бег с изменением направления.  4. Разучить игру «У медведя во бору». | *Изучать и соблюдать* правила пре­дупреждения травматизма на заня­тиях.  *Выполнять* повороты кругом. *Участвовать* в подвижной игре «У медведя во бору», *соблюдать* правила игры. | Текущий |
| 5 |  | Бег и его разновид­ности. Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. | 1. Повторить повороты кругом.  2. Разучить бег с ускорением, бег спиной вперёд.  3. Повторить игру «У медведя во бору».  4. Развивать быстроту. | *Познакомиться* с разновидностями бега. *Использовать* разные виды бега. *Следовать* при выполнении упражнений инструкциям учителя. *Соблюдать* правила игры.  *Выполнять* упражнения на ско­рость движения.  *Моделировать* физические нагруз­ки для развития быстроты. | Текущий |
| 6 |  | Эстафетный бег. Медленный бег до 3 мин. | 1. Дать представление об эстафетном беге.  2. Повторить разновидности бега.  3. Разучить игру «Вызов номеров».  4. Воспитывать внимание. | *Изучать* приёмы эстафетного бега. *Следовать* при выполнении зада­ний инструкциям учителя. *Применять* полученные умения в игре. «Вызов номеров». *Выполнять* упражнения на внима­ние. | *Текущий* |
| 7 |  | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. | *Текущий* |
| 8 |  | Прыжки и их связь с беговыми упражне­ниями. Бег на скорость | 1. Познакомить с подготовительными упражнениями перед выполнением прыжков.  2. Разучить прыжок вверх на двух ногах.  3. Повторить игру «Вызов номеров». | *Выполнять* подготовительные уп­ражнения.  *Объяснять и применять* технику прыжков, технику призем­ления.  *Следовать* при выполнении инструкциям учителя.  *Согласовы­вать* действия партнёров в игре.  *Соотносить* упражнения с разви­тием определённых физических ка­честв.  *Осваиват*ь технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд. | *Индивидуальный* |
| 9 |  | Прыжки на двух и од­ной ноге, с поворотом на 90º, с продвиже­нием вперёд. | 1. Повторить прыжки вверх на двух ногах.  2. Разучить прыжки с продвижением вперёд.  3. Развивать прыгучесть. | Текущий |
| 10 |  | Прыжок в длину с места. | 1. Совершенствовать прыжки вверх на двух ногах.  2. Повторить прыжки с продвижением вперёд.  3. Разучить прыжок в длину с места. | Индивидуальный |
| 11 |  | Челночный бег  3x10 м | 1. Повторить прыжок в длину с места.  2. Разучить челночный бег 3x10 м.  3. Разучить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать координацию движений | *Выполнять* упражнения на коорди­нацию движений и быстроту во вре­мя выполнения челночного бега 3x10 м. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя*. Соблюдать* правила игры. *Выполнять* упраж­нения на координацию движения. *Соотносить* упражнения с разви­тием определённых физических ка­честв. | *Текущий* |
| 12 |  | Преодоление полосы препятствий | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. | *Текущий* |
| 13 |  | Метание — одно из древних физических упражнений | 1. Познакомить с историей возникнове­ния метания.  2. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания.  3. Броски и ловля резинового мяча.  4. Прыжки через натянутую скакалку (высота 30-40 см). | *Работат*ь с информацией. *Участ­вовать* в беседе по теме. *Разучить и выполнять* правильный хват мало­го мяча. *Следовать* при выполне­нии заданий инструкциям учителя | *Индивидуальный* |
| 14 |  | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. | *Текущий* |
| 15 |  | Метание в вертикаль­ную цель. | 1. Разучить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м.  2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13-15 см).  3. Прыжки через качающуюся скакалку.  4. Разучить подвижную игру «Совушка».  5. Развивать гибкость. | *Объяснять и применять* технику метания теннисного малого мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении  метания в цель. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сит*ь упражнения с развитием оп­ределенных физических качеств. | *Индивидуальный* |
| 16 |  | Лёгкая атлетика — королева спорта. | 1. Познакомить с видом спорта – лёгкой атлетикой.  2. Повторить метание теннисного мяча в цель.  3. Отбивы мяча об пол.  4. Повторить подвижную игру «Совушка». | *Участвовать* в беседе о лёгкой ат­летике как виде спорта. *Высказы­ват*ь собственное мнение о лёгкой атлетике как виде спорта. *Приме­нять* технику метания теннисного малого мяча в цель. *Оцениват*ь правильность выполнения зада­ния. *Вносить* коррективы в свою работу. | *Текущий* |
| 17 |  | Метание в горизон­тальную цель. | 1. Разучить метание в горизонтальную цель.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить игру «Вызов номеров».  4. Развивать выносливость. | *Следовать* при выполнении инс­трукциям учителя. *Выявлять* ха­рактерные ошибки при выполне­нии метания в горизонтальную цель. *Согласовыват*ь действия пар­тнёров в игре. *Соотносить* упраж­нения с развитием определённых физических качеств. | *Индивидуальный* |
| 18 |  | Преодоление полосы препятствий | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. | *Индивидуальный* |
| 19 |  | Как устроен человек. | 1. Познакомить со строением человека, работой мышц во время выполнения физических упражнений.  2. Повторить метание в горизонтальную цель.  3. Игра «У медведя во бору». | *Работать с информацией* о строе­нии человека и работе мышц. *Уста­навливать* взаимосвязь между фи­зическими упражнениями и работой мышц. *Общаться и взаи­модействовать* в игровой деятель­ности. | *Текущий* |
| 20 |  | Броски набивного мяча (0,5 кг). | 1. Разучить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.  2. Повторить прыжки через натянутую (высота 30-40 см) скакалку.  Разучить подвижную игру «Планеты». | *Выполнять* броски набивного мяча от груди на дальность. *Следоват*ь при выполнении упражнений инс­трукциям учителя. *Выявлять* ха­рактерные ошибки при выполне­нии броска набивным мячом от груди. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. | *Индивидуальный* |
| 21 |  | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. | *Текущий* |
| 22 |  | Прыжки через качаю­щуюся скакалку. | 1. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.  2. Повторить прыжки через качающуюся скакалку.  3. Повторить подвижную игру «Планеты». | *Выполнять* броски набивного мяча от груди на дальность. *Проявлят*ь силу в бросках набивного мяча, во­левые усилия. *Согласовывать* дей­ствия партнёров в игре. | *Индивидуальный* |
| 23 |  | Преодоление препят­ствий. | 1. Повторить разученные виды бега.  2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.  3.Развивать быстроту. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий.  *Удерживать* цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. *Проявлять* волевые усилия. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физичес­ких качеств. | *Групповой* |
| 24 |  | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. | *Текущий* |
|  |  | ***Гимнастика с основами акробатики (20 ч)*** | | |  |
| 25 |  | История развития гимнастики. | 1. Познакомить с историей развития гимнастики.  2. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики.  3. Разучить положение упор присев. | *Иметь представление* об истории развития гимнастики. *Участво­вать* в беседе.  *Соблюдать* правила поведения на уроке гимнастики. *Изучать и вы­полнять* положение упор присев. Следовать инструкциям учителя. | *Текущий* |
| 26 |  | Осанка человека. | 1. Дать представление о правильной осанке человека.  2. Повторить положение упор присев.  3. Разучить подвижную игру «Запрещённое движение».  4. Развивать координацию движений. | *Различать* хорошую и плохую осанку. *Участвовать в беседе* о правильной осанке. *Соблюдат*ь правила игры, *удержи­вать* задачи во время игры. *Разу­чить и выполнять* упражнения на координацию движений. | *Текущий* |
| 27 |  | Положение «группи­ровка». | 1. Разучить положение «группировка».  2. Разучить приставной шаг.  3. Повторить игру «Запрещённое движе­ние».  4. Развивать координацию движений | *Выполнят*ь группировку в различ­ных положениях. *Разучить и вы­полнять* приставной шаг. *Соблю­дат*ь правила игры. *Осваивать* умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. *Следовать* при выполнении инструкциям учи­теля.  *Моделировать* физические нагруз­ки для развития координации дви­жений. | *Текущий* |
| 28 |  | Утренняя гимнастика. | 1. Познакомить с пользой утренней гим­настики.  2. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики.  3. Повторить приставной шаг.  4. Повторить группировку | *Текущий* |
| 29 |  | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. | *Текущий* |
| 30 |  | Перекаты в «группи­ровке». | 1, Разучить перекаты в группировке  вперёд-назад.  2. Повторить комплекс упражнений для утренней гимнастики.  3. Разучить подвижную игру «Охотники и утки | *Выполнят*ь перекаты в группиров­ке. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Соблюдат*ь правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Общаться и взаимо­действовать* в игровой деятельно­сти. | *Групповой* |
| 31 |  | Преодоление полосы препятствий | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. | *Групповой* |
| 32 |  | Физкультурные минутки | 1. Рассказать о физкультурных минут­ках.  2. Разучить комплекс упражнений для физкультурных минуток  3. Повторить перекаты вперёд-назад в группировке.  4. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». | *Осваивать* умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки.  *Выявлят*ь характерные ошибки при выполнении перекатов в груп­пировке вперёд-назад. *Соблюдать* правила игры, *удержи­вать* задачи во время игры*Осваивать* лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. | *Текущий* |
| 33 |  | Лазанье по наклон­ной скамейке, стоя на коленях. | 1. Разучить лазанье по наклонной  скамейке, в упоре стоя на коленях.  2. Повторить комплекс упражнений для физкультурных минуток.  3. Разучить подвижную игру «Гномы, великаны». | *Групповой* |
| 34 |  | Лазанье по наклон­ной скамейке в упоре присев. | 1. Разучить лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.  2. Разучить перекаты прогнувшись.  3. Повторить подвижную игру «Гномы, великаны».  4. Воспитывать внимание. | *Изучить* способы лазанья по на­клонной скамейке. *Следовать* при выполнении инструкциям учите­ля. *Разучить* и *выполнят*ь перека­ты. *Выполнять* упражнения на вос­питание внимания. | *Групповой* |
| 35 |  | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. | *Текущий* |
| 36 |  | Лазанье по гимнасти­ческой стенке. | 1. Разучить лазанье по гимнастической стенке.  2. Повторить перекаты прогнувшись.  3. Разучить подвижную игру «Передай мяч!».  4. Воспитывать смелость. | *Выполнять* лазанье по гимнасти­ческой стенки одноимённым и раз­ноимённым способами. *Следоват*ь при выполнении инструкциям учи­теля. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выполнять* упражнения на воспи­тание смелости. | *Групповой* |
| 37 |  | Режим дня школь­ника. | 1. Рассказать о режиме дня школьника.  2. Повторить лазанье по гимнастической стенке. | *Составлят*ь самостоятельно ре­жим дня. *Повторять* лазанье по гимнастической стенке. | *Текущий* |
| 38 |  | Преодоление препят­ствий. | 1. Разучить перелезание через гимнастическую скамейку.  2. Каты мяча по полу в парах.  3. Разучить подвижную игру «Мышеловка».  4. Развивать гибкость. | *Разучить и выполнять*перелезание через гимнастическую скамейку. *Выполнять* каты мяча по полу. Уметь выполнять упражнение в па­рах*. Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Следоват*ь при выполнении инст­рукциям.  *Уметь* преодолевать препятствия. *Уметь*прелезать через гимнасти­ческую скамейку и горку матов. *Моделироват*ь физические нагруз­ки для развития гибкости. | *Групповой* |
| 39 |  | Перелезание через горку матов. | 1. Разучить перелезание произвольным способом через горку матов.  2. Повторить перелезание через гимнастическую скамейку.  3. Повторить подвижную игру «Мышеловка» | *Групповой* |
| 40 |  | Вис лёжа на низкой перекладине. | 1. Разучить вис лежа на низкой перекладине.  2. Повторить перелезание через горку матов.  3. «Запрещённое движение».  4. Развивать силу. | *Уметь* правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. *Следовать* при выполнении инст­рукциям учителя. *Выполнять* упражнения на воспи­тание силы.  *Моделировать* физические нагруз­ки для развития силы. | *Индивидуальный* |
| 41 |  | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. | *Текущий* |
| 42 |  | Как правильно уха­живать за своим те­лом. | 1. Дать представления о личной гигиене школьника.  2. Разучить ходьбу на носках по гимнастической скамейке.  3. Подвижная игра «Охотники и утки». | *Применять* навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. *Учас­твовать* в беседе о гигиене. *Разу­чить и выполнять* ходьбу на нос­ках по скамейке. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. | *Текущий* |
| 43 |  | Полоса препятствий. | 1. Повторить ходьбу на носках по гимнастической скамейке.  2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.  3. Подвижная игра «Совушка». | *Уметь* сохранять равновесие на ог­раниченной площади опоры. *Применять* навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. | *Групповой* |
| 44 |  | Спортивные виды гимнастики. | 1. Рассказать о спортивных видах гимнастики (спортивная, художественная, акробатическая, командная).  2. Подвижные игры по выбору учеников.  3. Воспитание выносливости. | *Работать* с информацией о спор­тивных видах гимнастики. *Выпол­нять* упражнения на воспитание выносливости. | *Групповой* |
| 45 |  | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. | *Текущий* |
|  |  | ***Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (21 ч)*** | | |  |
| 46 |  | История возникнове­ния лыж. | 1. Рассказать об истории возникновения лыж.  2. Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке.  3. Научить скреплять лыжи для переноски их к месту урока. | *Участвовать в беседе* об истории лыж. *Знать и соблюдать* технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. *Применять* получен­ные знания для правильной пере­носки лыж. | *Текущий* |
| 47 |  | Как приготовиться к урокам на лыжах. | 1. Рассказать о подборе одежды и обуви для лыжных прогулок.  2. Обучить переноске лыж к месту занятий.  3. Разучить укладку лыж на снег.  4. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу без лыж.  5. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу на лыжах (имитация ступающего шага). | *Применять* правила подбора одеж­ды для лыжной подготовки. *Выполнять* переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. *Следовать* при выполнении инс­трукциям учителя. *Осваивать* тех­нику укладки лыж на снег. *Разу­чить и выполнять* перенос веса тяжести с ноги на ногу без лыж. | *Текущий* |
| 48 |  | Основные способы передвижения на лы­жах. | 1. Познакомить с основными способами передвижения на лыжах.  2. Обучить передвижению ступающим шагом без палок.  3. Обучить хвату лыжных палок. | *Иметь представление* о способах передвижения на лыжах. *Выполнять* правильный хват лыж­ных палок. *Следовать* при выпол­нении инструкциям учителя. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения лыжных хо­дов. | *Текущий* |
| 49 |  | Основные способы передвижения на лы­жах. | 1. Познакомить с основными способами передвижения на лыжах.  2. Обучить передвижению ступающим шагом без палок.  3. Обучить хвату лыжных палок. | *Иметь представление* о способах передвижения на лыжах. *Выполнять* правильный хват лыж­ных палок. *Следовать* при выпол­нении инструкциям учителя. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения лыжных хо­дов. | *Текущий* |
| 50 |  | Передвижение сколь­зящим шагом. | 1. Повторить передвижение ступающим шагом без палок.  2. Обучить передвижению скользящим шагом без палок.  3. Обучить работе рук с палками при передвижении на лыжах. | *Выполнять* ступающий шаг с пал­ками.  *Следовать* при выполнении инст­рукциям учителя. *Разучить и выполнять* поворот пе­реступанием вокруг пяток. | *Групповой* |
| 51 |  | Повороты переступа-нием вокруг пяток. | 1. Обучить повороту переступанием вокруг пяток.  2. Обучить передвижению ступающим шагом с палками.  3. Повторить скользящий шаг без палок. | Осваивать технику передвижения ступающим шагом. Определять ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. | *Групповой* |
| 52 |  | Передвижение сколь­зящим шагом с пал­ками. | 1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток.  2. Повторить передвижение ступающим шагом с палками.  3. Обучение скользящему шагу с палками. | Осваивать технику поворотов пере­ступанием.  Следовать при выпол­нении инструкциям учителя. Разучить и выполнять скользя­щий шаг с палками. | *Групповой* |
| 53 |  | Подъём в уклон. | 1. Обучить подъёму в уклон ступающим шагом.  2. Повторить передвижение скользящим шагом.  3. Разучить игру «Воротца». | Осваивать технику передвижения скользящим шагомСледовать при выполнении инструкциям учителя. Разучить и выполнять подъём в уклон ступающим шагом. Соблюдать правила игры, удержи­вать задачи во время игры. | *Групповой* |
| 54 |  | Основная стойка лыжника. | 1. Обучить основной стойке лыжника на спуске.  2. Повторить подъём в уклон ступающим шагом.  3.Совершенствовать скользящий шаг.  4. Воспитывать выносливость. | Выполнять основную стойку лыж­ника.  Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание вынос­ливости. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. | *Групповой* |
| 55 |  | Спуск с пологого склона. | 1. Повторить основную стойку лыжника на спуске.  2. Обучить спуску с пологого спуска в основной стойке.  3. Обучить подъёму в уклон скользящим шагом.  4. Разучить игру на санках «Буксиры». | *Осваивать* технику спуска в основ­ной стойке лыжника. *Разучить и выполнять* подъём в уклон сколь­зящим шагом*. Соблюдать* правила игры «Буксиры». Согласовывать свои действия. | *Групповой* |
| 56 |  | Передвижение сколь­зящим шагом с пал­ками. | 1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток.  2. Повторить передвижение ступающим шагом с палками.  3. Обучение скользящему шагу с палками. | Осваивать технику поворотов пере­ступанием.  Следовать при выпол­нении инструкциям учителя. Разучить и выполнять скользя­щий шаг с палками. | *Групповой* |
| 57 |  | Поворот переступание вокруг носков лыж. | 1. Обучить повороту переступанием вокруг носков лыж.  2. Повторить спуск с пологого склона в основной стойке.  3. Повторить подъём в уклон скользящим шагом.  4. Повторить игру «Буксиры». | *Осваивать* технику поворотов на лыжах на месте. *Следовать* при вы­полнении инструкциям учителя. *Проявлять* координацию при вы­полнении поворотов. *Определят*ь ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. | *Групповой* |
| 58 |  | Торможение палка­ми. | 1. Обучить, стоя на месте, постановке лыжных палок при торможении.  2. Обучить торможению палками при спуске с пологого склона на низкой скорости.  3. Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж.  4. Разучить игру «Кто дальше?» | *Осваивать* технику постановки лыжных палок при торможении. *Применять* навыки торможения палками при спуске с пологого склона.  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения торможения. | *Групповой* |
| 59 |  | Подъём в уклон. | 1. Обучить подъёму в уклон ступающим шагом.  2. Повторить передвижение скользящим шагом.  3. Разучить игру «Воротца». | Осваивать технику передвижения скользящим шагомСледовать при выполнении инструкциям учителя. Разучить и выполнять подъём в уклон ступающим шагом. Соблюдать правила игры, удержи­вать задачи во время игры. | *Групповой* |
| 60 |  | Торможение паде­нием. | 1. Обучить падению на бок, стоя на месте.  2. Обучить торможению падением на бок на спуске с небольшого склона.  3. Повторить торможение палками.  4. Повторить игру «Кто дальше?». | *Осваивать* технику торможения падением. *Следовать* при выполне­нии инструкциям учителя. *Проявлять* координацию при вы­полнении торможения падением. | *Групповой* |
| 61 |  | Совершенствование изученных способов передвижения на лы­жах. | 1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона.  2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.  3. Воспитывать выносливость. | *Применять* навыки торможения падением на бок при спуске с не­большого склона. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. | *Индивидуальный* |
| 62 |  | Совершенствование изученных способов передвижения на лы­жах. | 1. Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м.  2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке. | *Проявлять* выносливость при про­хождении дистанции. | *Индивидуальный* |
| 63 |  | Совершенствование спусков и подъёмов. | 1. Спуск через «воротца» без палок.  2. Подъём скользящим шагом. | *Применять* навыки спуска с не­большого склона и подъёма в ук­лон. | *Индивидуальный* |
| 64 |  | Совершенствование спусков и подъёмов. | 1. Спуск через «воротца» без палок.  2. Подъём скользящим шагом. | *Применять* навыки спуска с не­большого склона и подъёма в ук­лон. | *Индивидуальный* |
| 65 |  | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. | 1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках. | *Применять* навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. | *Текущий* |
| 66 |  | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. | 1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках. | *Применять* навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. | *Текущий* |
|  |  | ***Лёгкая атлетика и подвижные игры (33 ч)*** | | |  |
| 67 |  | Закаливание орга­низма. | 1. Познакомить с основными средствами закаливания.  2. Разучить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  3. Подвижная игра «Совушка». | *Участвовать* в беседе о закалива­нии.  *Иметь представление* о закалива­ющих процедурах и их влиянии на организм. *Оценивать* своё состоя­ние (ощущения) после закаливаю­щих процедур. *Разучить и выпол­нять* ходьбу с остановкой по сигналу учителя. | *Текущий* |
| 68 |  | Бег из различных ис­ходных положений.. | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. | *Текущий* |
| 69 |  | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком двумя ногами.  2. Повторить бег из различных исходных положений.  3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | *Осваивать* технику прыжка в вы­соту толчком двух ног. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | *Текущий* |
| 70 |  | Преодоление полосы препятствий | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. | *Групповой* |
| 71 |  | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. | 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком одной ноги.  2. Повторить прыжок в высоту с места толчком двух ног.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Осваивать* технику прыжка в вы­соту толчком одной ноги. *Следовать* при выполнении ин­струкциям учителя.  *Осваивать* технику прыжковых упражнений.  *Общаться и взаимоде*йствовать в игровой деятельности. | *Индивидуальный* |
| 72 |  | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту. | 1. Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги.  2. Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.  3. Разучить подвижную игру «Подними платок». | *Осваивать* технику прыжков на разную высоту (до касания разме­ток*). Разучить и выполнять* прыж­ки в высоту с места толчком одной ноги. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры. | *Текущий* |
| 73 |  | Бег из различных ис­ходных положений.. | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. | *Текущий* |
| 74 |  | Физические качества человека. | 1. Рассказать о физических качествах человека.  2. Повторить прыжки толчком одной ноги на разную высоту.  3. Повторить подвижную игру «Подними платок». | *Иметь представление* о физичес­ких качествах человека. *Участво­вать в беседе* о физических качест­вах человека.  *Характеризовать* показатели фи­зического развития. | *Текущий* |
| 75 |  | Развитие физических качеств. | 1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.  2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | *Иметь представление* о физичес­ких упражнениях, направленных на развитие определённых физичес­ких качеств. *Разучить и выпол­нять* комплекс упражнений с гим­настическими палками. *Моделировать* комплексы упраж­нений с учётом их цели: на разви­тие силы, быстроты, выносливости. | *Текущий* |
| 76 |  | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие силы.  2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. | *Выполнять* комплекс упражнений с гимнастическими палками. *Соблюдать* правила техники безо­пасности при выполнении гимнас­тических упражнений. | *Текущий* |
| 77 |  | Преодоление полосы препятствий | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. | *Групповой* |
| 78 |  | Спортивные игры. | 1. Рассказать о спортивных играх.  2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.  3. Разучить подвижную игру «Третий лишний». | *Иметь представление* о спортив­ных играх как об игре команды. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. | *Текущий* |
| 79 |  | Развитие физических качеств. | 1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.  2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | *Иметь представление* о физичес­ких упражнениях, направленных на развитие определённых физичес­ких качеств. *Разучить и выпол­нять* комплекс упражнений с гим­настическими палками. *Моделировать* комплексы упраж­нений с учётом их цели: на разви­тие силы, быстроты, выносливости. | *Текущий* |
| 80 |  | Преодоление полосы препятствий | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. | *Текущий* |
| 81 |  | Метание теннисного мяча на дальность. | 1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность.  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.  3. Повторить подвижную игру «Третий лишний». | *Осваивать* технику метания на дальность. *Соблюдать* правила тех­ники безопасности при метании мяча. | *Текущий* |
| 82 |  | Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. | 1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние.  2. Повторить метание теннисного мяча на дальность. | *Осваивать* технику метания на за­данное расстояние. | *Текущий* |
| 83 |  | Бег из различных ис­ходных положений.. | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. | *Текущий* |
| 84 |  | Положение — «высо­кий старт». | 1. Разучить положение «высокого старта».  2. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | Осваивать технику «высокого старта».  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бе­говых упражнений. | *Текущий* |
| 85 |  | Бег на 30 м. | 1. Повторить положение «высокого старта».  2. Разучить бег на 30 м. на время.  3. Разучить подвижную игру «Пингвины с мячом». | Осваивать технику бега на корот­кие дистанции. Проявлять качест­ва силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бего­вых упражнений. | *Текущий* |
| 86 |  | Преодоление препят­ствий. | 1. Повторить разученные виды бега.  2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.  3.Развивать быстроту. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий.  *Удерживать* цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. *Проявлять* волевые усилия. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физичес­ких качеств. | *Текущий* |
| 87 |  | Элементы спортив­ных игр. | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».  3. Разучить задания с элементами спортивных игр.  4. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  5. Повторить задания с элементами спортивных игр.  6. Подвижная игра «Воробьи, вороны»  7. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. | *Выполнять* комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. *Выполнять* элементы спортивных игр.  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Моделировать* технику выполне­ния игровых действий в зависимос­ти от изменения условий и двига­тельных задач.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. | *Текущий* |
| 88 |  | Совершенствование элементов спортив­ных игр. | *Текущий* |
| 89 |  | Подвижные игры и эстафеты. | *Текущий* |
| 90 |  | Бег из различных ис­ходных положений. | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. | *Текущий* |
| 91 |  | Преодоление полосы препятствий | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. | *Текущий* |
| 92 |  | Спортивные игры. | 1. Рассказать о спортивных играх.  2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.  3. Разучить подвижную игру «Третий лишний». | *Иметь представление* о спортив­ных играх как об игре команды. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. | *Текущий* |
| 93 |  | Подвижные игры и эстафеты. | *Текущий* |
| 94 |  | Спортивные игры. | *Текущий* |
| 95 |  | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. | *Текущий* |
| 96  97  98  99 |  | Резерв 4 часа |  |  | *Текущий* |
|  | *Текущий* |
|  | *Текущий* |
|  | *Текущий* |

**Тематическое планирование по физической культуре**

**2 класс 102 ч. (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Задачи урока** | **Характеристика**  **учебной деятельности учащихся** | **Вид контроля** |
|  |  | ***Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часов).*** | | |  |
| **1** |  | Предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями. | 1. Познакомить с правилами предуп­реждения травматизма во время заня­тий физическими упражнениями.  2. Повторить построение в шеренгу и ко­лонну.  3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | *Определять* и кратко *характеризо­вать* физическую культуру. *Определять* правила предупрежде­ние травматизма во время занятий физическими упражнениями. | Текущий |
| **2** |  | История возникнове­ния спортивных со­ревнований. | 1. Рассказать об истории возникновения спортивных соревнований.  2. Разучить перестроение из одной ше­ренги в две.  3. Разучить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя.  4. Повторить подвижную игру «Мыше­ловка». | *Иметь представление* об истории спортивных соревнований. *Пере­сказывать тексты* по истории фи­зической культуры. *Выполнять* пе­рестроение из одной шеренги в две. | Текущий |
| **3** |  | История возникновения Олимпийских игр. | 1. Рассказать об истории возникновения Олимпийских игр.  2. Повторить перестроение из одной шеренги в две.  3. Повторить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя.  4. Разучить подвижную игру «Пустое место». | *Знать* историю возникновения Олимпийских игр.  *Выполнять* ходьбу в разном темпе.  *Понимать* и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. | Текущий |
| **4** |  | Ходьба на носках и пятках. | 1. Разучить перестроение из одной ко­лонны в две. 2. Разучить ходьбу на носках, на пятках. 3. Повторить подвижную игру «Пустое место». | *Уметь* перестраиваться из одной колонны в две. *Осваивать* универ­сальные умения, связанные с вы­полнением организующих упраж­нений. | Текущий |
| **5** |  | Чередование ходьбы и бега. | 1. Разучить чередование ходьбы и бега. 2. Повторить ходьбу на носках, пятках. 3. Обучить бегу на носках.   4.Повторить игру «Воробьи, вороны» | *Различать* и *выполнять строевые* команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. *Описывать* технику беговых упражнений. *Ос­ваивать* технику бега на носках. | Текущий |
| **6** |  | Перешагивание через  предметы. | 1. Обучить перешагиванию через пред­меты. 2. Повторить чередование ходьбы и бега. 3. Повторить бег на носках. 4. Подвижная игра «Запрещенное дви­жение». | *Осваивать* технику перешагива­ния через предметы. *Проявлять* ко­ординацию в игровой деятельности. | *Текущий* |
| **7** |  | Ходьба с высоким подниманием бедра. | 1. Повторить перешагивание через пред­меты. 2. Обучить ходьбе с высоким поднима­нием бедра.   3. Разучить подвижную игру «Мяч со­седу». | *Осваивать* технику ходьбы с высо­ким подниманием бедра. *Моделировать* технику выполне­ния игровых действий. | *Текущий* |
| **8** |  | Бег 30 метров. | 1. Повторить ходьбу с высоким подни­манием бедра.  2. Разучить бег 30 метров.  3. Повторить подвижную игру «Мяч со­седу». | *Выполнять* ходьбу с высоким под­ниманием бедра. *Описывать* технику беговых уп­ражнений. *Осваивать* технику бега. | *Индивидуальный* |
| **9** |  | Прыжок в длину с места. | 1. Повторить бег широким шагом.  2. Повторить прыжок в длину с места.  3. Разучить прыжок с поворотом на 180°. | *Осваивать* технику бега широким шагом.  *Проявлять* качества силы, быстро­ты, выносливости и координации при выполнении беговых упражне­ний. | Текущий |
| **10** |  | Челночный бег 3x10 м. | 1. Повторить прыжок с поворотом на 180°.  2. Повторить челночный бег 3x10 м.  3. Повторить подвижную игру «Воро­бьи, вороны».  4. Развивать координацию движений. | *Проявлять* координацию и быстро­ту во время выполнения челночного бега 3x10 м. *Осваивать* технику прыжка с поворотом на 180°. | Индивидуальный |
| **11** |  | Профилактика нару­шений осанки. | 1. Рассказать о профилактике наруше­ний осанки.  2. Разучить комплекс упражнений, на­правленный на формирование правиль­ной осанки.  3. Повторить подвижную игру «Охотни­ки и утки». | *Составлять* комплексы упражне­ний для формирования правильной осанки.  *Моделировать* комплексы упраж­нений с учётом их цели: на разви­тие силы, быстроты, выносливости. | *Текущий* |
| **12** |  | Упражнения, направленные на формирование правиль­ной осанки. | 1. Повторить комплекс упражнений, на­правленный на формирование правильной осанки.  2.Разучить метание теннисного мяча с 4 метров в вертикальную цель.  3. Разучить подвижную игру «Передал-садись». | *Осваивать* технику метания малого мяча. | *Текущий* |
| **13** |  | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | 1. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 метров.  2. Повторить отбивы резинового мяча двумя руками.  3. Разучить подвижную игру «Передал-садись». | *Описывать* технику метания теннисного мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания мяча в цель. *Взааимодействовать* в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. | *Индивидуальный* |
| **14** |  | Упражнения, направленные на формирование правиль­ной осанки. | 1. Повторить комплекс упражнений, на­правленный на формирование правиль­ной осанки.  2. Разучить отбивы резинового мяча одной рукой.  3. Повторить подвижную игру «Передал-садись». | *Осваивать* технику отбива мяча одной рукой.  *Взааимодействовать* в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. | *Текущий* |
| **15** |  | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. | 1. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 метров.  2. Повторить отбивы резинового мяча.  3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. | *Индивидуальный* |
| **16** |  | Прыжки через скакалку. | 1. Разучить прыжки через скакалку.  2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 метров.  3. Подвижная игра «Вызов номеров».  4. Воспитывать внимание. | *Осваивать* технику выполнения прыжков через скакалку.  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. | *Текущий* |
| **17** |  | Броски набивного мя­ча от груди на даль­ность. | 1. Повторить прыжки через скакалку.  2. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.  3. Разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.  4. Развивать силу. | *Осваивать* технику бросков боль­шого мяча. *Проявлять* силу в брос­ках набивного мяча от груди. *Со­блюдать* правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой. | *Индивидуальный* |
| **18** |  | Прыжки через ска­калку с продвижени­ем вперёд. | 1. Разучить прыжки через скакалку с продвижением вперед.  2. Повторить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.  3. Подвижная игра «Совушка». | *Осваивать* технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. | *Индивидуальный* |
| **19** |  | Преодоление препят­ствий. | 1. Преодолеть полосу препятствий с ис­пользованием элементов лёгкой атле­тики.  2. Развивать быстроту.  3. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Проявлять* качества быстроты и координации при выполнении уп­ражнений. | *Текущий* |
| **20** |  | Летние Олимпийские игры. | 1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу летних Олимпийских игр. 2.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  3.Подвижная игра «Перестрелка». | *Различать* виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. | *Индивидуальный* |
| **21** |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1.Разучить бросок мяча одной рукой от плеча.  2. Разучить подвижную игру «Перестрелка».  3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. | *Текущий* |
| **22** |  | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.  2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. | *Индивидуальный* |
| **23** |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  2. Подвижная игра «Перестрелка».  3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. | *Групповой* |
| **24** |  | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбо­ру учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | *Текущий* |
|  |  | ***Гимнастика с основами акробатики (24 часа).*** | | |  |  |  |
| **25** |  | Правила поведения на уроках гимнастики. | 1. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики.  2. Разучить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры).  3. Повторить подвижную игру «Запрещенное движение». | *Знать и применять* правила поведения на уроках гимнастики.  *Осваивать* технику ходьбы на нос­ках с ограниченной площадью опоры. | *Текущий* |
| **26** |  | Физическое развитие человека. | 1. Дать представление о физическом раз­ витии человека.  2. Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке.  3. Повторить положение упор присев.  4. Разучить эстафету с обручами. | *Иметь представление* о физичес­ком развитии человека. *Характе­ризовать* показатели физического развития. | *Текущий* |
| **27** |  | Влияние упражне­ний на физическое развитие человека. | 1. Рассказать о влиянии упражнений на физическое развитие человека  2. Разучить ходьбу по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через пред­меты.  3. Повторить перекаты в группировке вперёд-назад. | *Понимать* влияние упражнений на физическое развитие человека. *Осваивать* технику ходьбы с пере­шагиванием через предметы. *Выявлять* характерные ошибки в выполнении перекатов в группи­ровке. | *Текущий* |
| **28** |  | Перекаты в сторону. | 1. Повторить ходьбу по перевёрнутой скамейке через предметы.  2. Обучить перекатам в сторону.  3. Повторить эстафету с обручами. | *Осваивать* технику перекатов в сторону. *Проявлять* качества коор­динации при выполнении перека­тов. | *Текущий* |
| **29** |  | Кувырок вперёд. | 1. Повторить перекаты в сторону. 2. Обучить кувырку вперёд.   3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». | *Выполнить* перекаты в группировке.  *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | *Текущий* |
| **30** |  | Кувырок вперёд. | 1. Повторить перекаты в сторону.  2 Повторить кувырок вперёд.  3. Повторить подвижную игру «Передал-садись». | *Осваивать* технику кувырка вперёд.  *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | *Групповой* |
| **31** |  | Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья. | 1.Обучить переползанию по полу в упоре на коленях, опираясь на предплечья.  2.Повторить подтягивание на низкой перекладине.  3.Повторить подвижную игру «Совушка». | *Осваивать технику переползания в упоре на коленях.*  *Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх.* | *Групповой* |
| **32** |  | Стойка на лопатках, согнув ноги. | 1.Обучить стойке на лопатках, согнув ноги.  2.Повторить комплекс упражнений со скакалкой.  3. Повторить подвижную игру «Невод». | *Осваивать* технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | *Групповой* |
| **33** |  | Запрыгивание на горку матов. | 1. Обучить запрыгиванию на горку матов. 2. Повторить стойку на лопатках, согнув ноги.   3. Повторить подвижную игру «Невод». | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги. *Осваивать* технику запрыгивания на горку матов. | *Текущий* |
| **34** |  | Вис лёжа на низкой перекладине. | 1. Повторить вис лёжа на низкой пере­кладине. 2. Повторить стойку на лопатках, вы­прямив ноги.   3. Повторить подвижную игру «Запре­щённое движение». | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги. *Соблюдать* прави­ла техники безопасности при вы­полнении упражнений. | *Текущий* |
| **35** |  | Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°). | 1. Разучить ходьбу по наклонной ска­мейке. 2. Разучить комплекс упражнений со скакалкой. 3. Подвижная игра «Запрещённое дви­жение». 4. Развивать гибкость. | *Выполнять* ходьбу по наклонной скамейке.  *Осваивать* комплекс упражнений со скакалкой. *Проявлять* качество гибкости при выполнении упраж­нений. | *Групповой* |
| **36** |  | Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. | 1. Повторить кувырок вперёд. 2. Повторить лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастичес­кую стенку.   3. Подвижная игра «Передай мяч». | *Осваивать* технику кувырка вперёд.  *Осваивать* технику лазания по гимнастической скамейке. | *Групповой* |
| **37** |  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | 1.Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.  2. Подвижная игра «Перестрелка».  3. Развивать силу. | *Выполнять* подтягивание на низкой перекладине.  *Проявлять* качество силы при выполнении подтягивания. | *Текущий* |
| **38** |  | Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимён­ным и разноимённым способом | 1.Повторить лазанье по скамейке и гим­настической стенке, одноимённым и разноимённым способом.  2.Совершенствовать кувырок вперёд.   1. Подвижная игра «Гномы, великаны».   Воспитывать внимание. | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. *Со­блюдать* правила техники безопас­ности при выполнении лазанья и кувырков. | *Текущий* |
| **39** |  | **САМБО.** | **1.ТБ на занятиях Самбо.**  **2.Зарождение Самбо в России** | Ознакомиться с техникой безопасности на уроках Самбо, ознакомиться с историей зарождения Самбо, с правилами этого вида спорта. | *Групповой* |
| **40** |  | Освоение группировки | 1. Разучить перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.  2. Подвижная игра «Петушиные бои». | *Выполнять перекаты с правильной группировкой. Освоить перекаты вперед-назад, влево-вправо и по кругу.Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. | *Индивидуальный* |
| **41** |  | Группировка при перекате назад. | 1. Разучить перекаты назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  2. Воспитывать ловкость, координацию. | Выполнять перекаты из различных положений, с правильной группировкой, обращая внимание на основные ошибки. Воспитание ловкости развитие координации. | *Текущий* |
| **42** |  | Приемы самостраховки | 1.Разучить конечное положение самостраховки на спину перекатом из седа, из упора присев и из полуприседа.  2.Подвижная игра «осаливание». | *Выполнять самостраховку на спину из различных положений, разобрать конечное положение самостраховки. Развитие ловкости в подвижной игре.* | *Текущий* |
| **43** |  | Приемы самостраховки | 1.Разучить самостраховку на бок.  2. Разучить перекаты влево вправо через лопатки  3. Развивать силу. | *Выполнять самостраховку на бок и перекаты через лопатки с самостраховкой.* | *Групповой* |
| **44** |  | Самостраховка на бок. | 1.Разучить выполнение из положение сед, приседа и полуприседа  2.Подвижная игра «Борьба за мяч» | *Выполнять самостраховку на бок из различных положений*  *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | *Текущий* |
| **45** |  | Самостраховка при падении вперед на руки | 1.Начать обучение из стойки на коленях.  2.При обучении руки держать перед грудью.  3. Подвижная игра «Переталкивание» | *Выполнять самостраховку при падении на руки.* | *Текущий* |
| **46** |  | Самостраховка при падении вперед из стойки ноги врозь | 1.Повторить падение вперед на руки из стойки на коленях.  2 . Обучить самомтаховки при падении вперед из стойи ноги врозь | *Выполнять самостраховку при падении вперед из стойки ноги врозьПроявлять* качество силы | ***Текущий*** |
| **47** |  | Тестовые упражнения по разделу Самбо | 1. Показ группировки  2. Показ самостраховки | *Выполнение тестовых упражнений. Показ группировки и самостраховки.* | *Текущий* |
| **48** |  | Полоса препятствий с элементами Самбо | 1. Выполнить в полосе препятствий элементы самбо. | *Общаться* и взаимодействовать. Выполнение элементов в более сложных условиях. | *Текущий* |
|  |  | **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч).** | | |  |  | *Текущий* |
| **49** |  | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. | 1. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке.  2. Разучить построение в одну шеренгу с лыжами в руках.  3. Повторить передвижение скользя­щим шагом без палок. | *Знать* технику безопасности на за­нятиях лыжной подготовкой. *Определять* состав спортивной одежды. *Моделировать* технику базовых способов передвижения **на** лыжах. | *Текущий* |
| **50** |  | Поворот переступанием вокруг пяток. | 1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом без палок.  2. Повторить поворот переступанием вокруг пяток.  3. Игра на лыжах «Воротца». | *Осваивать* технику скользящего шага без палок.  *Выявлять* характерные ошибки выполнения лыжных ходов. | *Групповой* |
| **51** |  | Поворот переступанием вокруг носков лыж. | 1.Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж.  2. Повторить передвижение скользя­щим шагом с палками.  3. Повторить игру «Воротца». | *Осваивать* технику поворотов переступанием на месте.  *Проявлять координацию при выполнении поворотов.* | *Групповой* |
| **52** |  | Передвижение скользящим шагом. | 1. Совершенствовать скользящий шаг с палками. 2. Равномерное передвижение скользя­щим шагом до 500 м. 3. Игра «Снежком в цель». | *Выполнять* передвижение скользя­щим шагом. *Проявлять* выносли­вость при прохождении трениро­вочных дистанций. | *Групповой* |
| **53** |  | Спуск в основной стойке. | 1. Повторить основную стойку лыжника. 2. Повторить спуск в основной стойке с небольшого уклона.   Повторить подъём ступающим шагом | *Выявлять* типичные ошибки в тех­нике выполнения основной стойки лыжника. | *Групповой* |
| **54** |  | Спуск в низкой стойке. | 1. Обучить низкой стойке лыжника. 2. Обучить спуску в низкой стойке. 3. Совершенствовать подъём в уклон ступающим шагом. | *Осваивать* технику спуска в низ­кой стойке. *Проявлять* координа­цию при выполнении спуска. | *Групповой* |
| **55** |  | Подъём в уклон скользящим шагом | 1. Повторить спуск в низкой стойке. 2. Повторить подъём скользящим ша­гом.   3. Равномерное передвижение скользя­щим шагом до 700 м. | *Выявлять* типичные ошибки в тех­нике подъёма скользящим шагом. | *Групповой* |
| **56** |  | Подъём «лесенкой». | 1. Обучить подъёму «лесенкой» в уклон.   2.Совершенствовать спуск в низкой стойке.  3. Развивать силу. | *Осваивать* технику подъёма «лесенкой» в уклон. *Моделировать* технику базовых способов подъёма и спуска. | *Групповой* |
| **57** |  | Равномерное передви­жение. | 1. Повторить подъём «лесенкой».  2. Равномерное передвижение скользя­щим шагом до 700 м.  3. Воспитывать выносливость. | *Проявлять* выносливость во время передвижения на лыжах по дистан­ции. | *Групповой* |
| **58** |  | Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник». | 1. Совершенствовать подъём «лесенкой».  2. Разучить подвижную игру «Быстрый лыжник».  3. Развивать быстроту. | *Выявлять* типичные ошибки в тех­нике подъёма «лесенкой». | *Групповой* |
| **59** |  | Торможение паде­нием. | 1. Повторить торможение падением на бок.  2. Повторить подвижную игру «Быст­рый лыжник».  3. Равномерное передвижение до 800 м. | *Применять* навыки торможения падением на бок при спуске с поло­гого склона. *Проявлять* выносли­вость при прохождении дистанции. | *Групповой* |
| **60** |  | Зимние Олимпий­ские игры. | 1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр.  2. Повторить повороты на месте переступанием.  3. Повторить игру на лыжах «Кто дальше? ». | *Иметь представления* о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. *Изла­гать* правила и условия проведения игры. | *Групповой* |
| **61** |  | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона.  2. Совершенствование изученных спосо­бов передвижения на лыжах.  3. Воспитывать выносливость. | *Применять* навыки торможения падением на бок при спуске с не­большого склона. *Проявлять* коор­динацию и выносливость при тор­можении падением. | *Индивидуальный* |
| **62** |  | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1. Равномерное передвижение до 1000 м.  2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке.  3. Повторение подъёма «лесенкой». | *Проявлять* выносливость при прохождении дистанции. | *Индивидуальный* |
| **63** |  | Совершенствование спусков и подъёмов. | 1. Спуск через «воротца» без палок.  2. Совершенствование подъёмов изученными спосо­бами.  3. Развивать силу. | *Применять* навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. | *Индивидуальный* |
| **64** |  | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. | 1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках. | *Применять* навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. | *Индивидуальный* |
| **65** |  | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона.  2. Совершенствование изученных спосо­бов передвижения на лыжах.  3. Воспитывать выносливость. | *Применять* навыки торможения падением на бок при спуске с не­большого склона. *Проявлять* коор­динацию и выносливость при тор­можении падением. | *Текущий* |
| **66** |  | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1. Равномерное передвижение до 1000 м.  2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке.  3. Повторение подъёма «лесенкой». | *Проявлять* выносливость при прохождении дистанции. | *Текущий* |
| **67** |  | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. | 1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках. | *Применять* навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. |  |
| **68** |  | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. | 1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках. | *Применять* навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. | *Текущий* |
|  |  | **Подвижные игры и лёгкая атлетика (34 ч).** | | |  |  | *Текущий* |
| **69** |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  2. Повторить подвижную игру «Перестрелка».  3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. | *Текущий* |
| **70** |  | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.  2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. | *Групповой* |
| **71** |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  2. Подвижная игра «Перестрелка».  3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. | *Индивидуальный* |
| **72** |  | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбо­ру учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | *Текущий* |
| **73** |  | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбо­ру учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | *Текущий* |
| **74** |  | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.  2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. | *Текущий* |
| **75** |  | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.  2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. | *Текущий* |
| **76** |  | Бросок мяча одной  рукой от плеча. | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  2. Подвижная игра «Перестрелка».  3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. | *Текущий* |
| **77** |  | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбо­ру учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | *Групповой* |
| **78** |  | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбо­ру учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | *Текущий* |
| **79** |  | Способы закали­вания | 1. Познакомить с простейшими способа­ми закаливания. 2. Разучить размыкание приставными шагами в шеренге. 3. Повторить бег с изменением направ­ления.   4.Подвижная игра «Совушка». | *Иметь представление* о закалива­ющих процедурах и их влиянии на организм. *Оценивать* своё состоя­ние (ощущения) после закаливаю­щих процедур. | *Текущий* |
| **80** |  | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.  2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. | *Текущий* |
| **81** |  | Бросок мяча одной  рукой от плеча. | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  2. Подвижная игра «Перестрелка».  3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. | *Текущий* |
| **82** |  | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.  2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выпол. передачи. | *Текущий* |
| **83** |  | Бросок мяча одной  рукой от плеча. | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  2. Подвижная игра «Перестрелка».  3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. | *Текущий* |
| **84** |  | Элементы спортив­ных игр. | 1. Разучить ведение волейбольного мяча од­ной рукой.  2. Разучить задания с элементами спортивных игр. | *Выполнять* комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. | *Текущий* |
| **85** |  | Элементы спортив­ных игр. | 1. Разучить ведение волейбольного мяча од­ной рукой.  2. Разучить задания с элементами спортивных игр. | *Выполнять* комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. | *Текущий* |
| **86** |  | Ходьба противоходом. | 1.Повторить размыкание приставными шагами в шеренге.  2. Разучить ходьбу противоходом.  3. Подвижная игра «Волк во рву». | *Выполнять* размыкание приставными шагами в шеренге. *Осваивать* технику ходьбы противоходом. | *Текущий* |
| **87** |  | Смыкание приставными шагами в шеренге. | 1. Разучить смыкание приставными шагами в шеренге.  2. Повторить ходьбу противоходом.  3. Повторить подвижную игру «Во­робьи, вороны». | *Выполнять* ходьбу противоходом.  *Осваивать* универсальные умения  в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | *Текущий* |
| **88** |  | Влияние занятий фи­зической культурой на воспитание харак­тера человека. | 1. Рассказать о влиянии занятий физи­ческой культурой на воспитание харак­тера человека.  2. Ходьба в полуприседе и приседе.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Иметь представление* о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. *Понимать* и *раскрыватъ*связь фи­зической культуры с трудовой дея­тельностью человека. | *Текущий* |
| **89** |  | Прыжки с высоты. | 1. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см.  2. Повторить прыжки через скакалку.  3. Подвижная игра «Запрещённое движение». | *Осваивать* технику мягкого при­земления. *Описывать* технику прыжковых упражнений. | *Текущий* |
| **90** |  | Прыжок в длину **с** разбега. | 1. Повторить спрыгивание с препят­ствия высотой 40 см.  2. Обучить прыжку в длину с разбега.  3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров». | *Осваивать* технику прыжка в дли­ну с 5-6 шагов разбега. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражне­ний. | *Текущий* |
| **91** |  | Прыжки через ска­калку на одной ноге. | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.  2. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге.  3. Повторить прыжок в длину с разбега.  4. Подвижная игра «Третий лишний». | *Выявлять* типичные ошибки в тех­нике прыжка **в** длину с разбега. *Осваивать* технику прыжков через скакалку на одной ноге. | *Текущий* |
| **92** |  | Прыжок в высоту с разбега. | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.  2. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге.  3. Обучить прыжку в высоту с разбега. | *Осваивать* технику прыжка ввы­соту с разбега. *Проявлять* качества быстроты, выносливости, коорди­нации при выполнении прыжковых упражнений. | *Текущий* |
| **93** |  | Прыжки-многоскоки**.** | 1. Повторить прыжок ввысоту с разбега. 2. Обучить прыжкам-многоскокам.  3. Повторить подвижную игру «Пустое место». | *Выявлять* типичные ошибки **в** тех­нике прыжка в высоту с разбега. *Ос­ваивать* технику прыжков-многоскоков. | *Текущий* |
| **94** |  | Метание теннисного мяча на дальность. | 1. Повторить метание теннисного мяча на дальность.  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.  3. Повторить подвижную игру «Охотни­ки и утки». | *Совершенствовать* технику мета­ния на дальность. *Моделировать* физические нагрузки для развития основных физических качеств. | *Текущий* |
| **95** |  | Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. | 1. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние.  2. Повторить метание теннисного мяча | *Совершенствовать* технику мета­ния на заданное расстояние. *Прояв­лять* качества силы, быстроты и координации при метании малого | *Текущий* |
| **96** |  | Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность. | 1. Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность.  2. Повторить отбивы резинового мяча одной рукой на месте.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Выявлять* типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди. | *Текущий* |
| **97** |  | Бег на 30м. | 1. Повторить положение «высокого старта».  2. Повторить бег на 30 м на время.  3. Повторить подвижную игру «Пингви­ны с мячом». | *Совершенствовать* технику бега на короткие дистанции. *Осваивать* технику бега различными спосо­бами. | *Текущий* |
| **98** |  | Челночный бег 3x10 м. | 1. Повторить прыжок с поворотом на 180°.  2. Повторить челночный бег 3x10 м.  3. Повторить подвижную игру «Воро­бьи, вороны».  4. Развивать координацию движений. | *Проявлять* координацию и быстро­ту во время выполнения челночного бега 3x10 м. *Осваивать* технику прыжка с поворотом на 180°. | *Текущий* |
| **99** |  | Совершенствование элементов спортив­ных игр. | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2. Повторить задания с элементами спортивных игр.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | *Выполнять* элементы спортивных игр. *Моделировать* технические действия в игровой деятельности. | *Текущий* |
| **100** |  | Подвижные игры и эстафеты. | 1. Повторить подвижные игры и эстафе­ты по выбору учеников. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |  |
| **101** |  | Подвижные игры и эстафеты. | 1. Повторить подвижные игры и эстафе­ты по выбору учеников. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |  |
| **102** |  | Подвижные игры и эстафеты. | 1. Повторить подвижные игры и эстафе­ты по выбору учеников. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |  |

**Тематическое планирование по физической культуре**

**3 класс 102 ч. (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Вид контроля** |
|  | **Лёгкая атлетика и подвижные игры** (24 ч) | | | |  |
| **1** |  | ТБ на уроках л/а. ОЗФК: История зарождения физической культуры. Строевые упражнения | 1. ТБ на уроках л/а.  2. ОЗФК: История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Строевые упражнения: повороты направо, налево в движении.  3. П/и «Вызов номеров» | **Знать и применять**правила по­ведения на занятиях лёгкой атле­тикой.  **Выявлять**различия в основных способах передвижения чело­века; характерные ошибки при выпол­нении метания в цель.  **Выполнять**повороты в движении.  **Общаться**и взаимодействовать в игровой деятельности.  **Характеризовать**показатели физического развития.  **Осваивать** универсальные уме­ния, связанные с выполнением организующих упражнений; технику метания тен­нисного мяча в цель; технику прыжка в высоту с прямого разбега.  **Осваивать**технику бега с изме­нением частоты и длины шагов.  **Соблюдать** правила техники бе­зопасности при выполнении бего­вых упражнений.  **Проявлять**координацию и быст­роту во время проведения под­вижных игр.  **Осваивать**техни­ку прыжков на двух ногах через скакалку.  **Проявлять** выносливость во вре­мя бега.  **Взаимодействовать**в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре.  **Осваивать** технику ходьбы в разном темпе.  **Выполнять** ходьбу в разном тем­пе под звуковые сигналы. | Текущий |
| **2** |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по три | 1. Строевые упражнения: повороты направо, налево в движении.  2. Перестроение из колонны по одному в колонну по три.  3. П/и «Пустое место» | Текущий |
| **3** |  | Передвижение по диагонали | 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по три.  2. Разучить передвижение по диагонали.  3. П/и «Передал-садись» | Текущий |
| **4** |  | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы | 1. Передвижение по диагонали.  2. Разучить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.  3. П/и «Передал-садись» | Текущий |
| **5** |  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов | 1.Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.  2. Разучить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. Повторить бег на носочках.  3. П/и «Запрещенное движение» | Текущий |
| **6** |  | Челночный бег 3х10 м. | 1. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  2. Челночный бег 3х10 м.  3. П/и «Мяч соседу» | Текущий |
| **7** |  | Бег с изменением частоты и длины шагов | 1. Разучить бег с изменением частоты и длины шагов.  2. Повторить прыжки через скакалку на двух ногах, вращая ее вперед. П/и «Невод».  3. Развивать прыгучесть. | Текущий |
| **8** |  | Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек | 1. Бег с изменением частоты и длины шагов.  2. Разучить ходьбу с перешагиванием через скамейки.  3. П/и «Третий лишний». | Индивидуальный |
| **9** |  | Прыжки на двух ногах через скакалку с вращением назад | 1. Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.  2. Разучить прыжки на двух ногах через скакалку с вращением назад.  3. П/и «Воробьи, вороны». Развивать координацию движений. | Текущий |
| **10** |  | Равномерный медленный бег. | 1. Равномерный медленный бег.  2. Прыжки на двух ногах через скакалку с вращением назад. 3. П/и «Охотники и утки». Воспитывать выносливость. | Индивидуальный |
| **11** |  | Метание теннисного мяча в вертикальную цель | 1. Комплекс упражнений с гимнастическими пал­ками, направленный на формирование правиль­ной осанки.  2. Бег из различных исходных положений.  3. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 5 метров. 4. П/и «Попади в мяч». | Текущий |
| **12** |  | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель | 1. Прыжки в высоту с прямого разбега.  2. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 метров. | Текущий |
| **13** |  | ТБ при подвижных играх. Ловля и бросок мяча | 1. ТБ при подвижных играх.  2. Ловля и бросок мяча.  3. П/и «Передал-садись». | **Знать *и* применять** правила по­ведения на подвижными играми.  **Осваи­вать**двигательные действия в подвижной игре.  **Знать:**  - правила безопасного поведения при подвижных играх;  - названия и правила игр;  - название оборудования, спортивного инвентаря.  **Уметь:**  - играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;  - владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге, в движении;  - выполнять броски мяча в цель.  **Понимать:**  - влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств;  - влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности;  - влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности. | Индивидуальный |
| **14** |  | ОЗФК: Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. | 1. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств.  2. Ловля и бросок мяча.  3. П/и «Передал-садись». Воспитывать взаимопомощь. | Текущий |
| **15** |  | Ловля и бросок мяча на месте в треугольниках | 1. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.  2. Броски мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. 3. П/и «Гонка мячей по кругу» | Индивидуальный |
| **16** |  | Ловля и бросок мяча на месте в квадратах. | 1. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах.  2. Броски мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. 3. П/и «Мышеловка» | Текущий |
| **17** |  | Ловля и бросок мяча в цель | 1. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах.  2. Бросок мяча в цель.  3. П/и «Подвижная цель» | Индивидуальный |
| **18** |  | Ловля и бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге | 1. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах.  2. Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге.  3. П/и «Подвижная цель». | Индивидуальный |
| **19** |  | Передача мяча в парах стоя на месте | 1. Передача мяча в парах стоя на месте, по кругу, в шеренге.  2. Броски одной рукой.  3. П/и «Вызов по имени» | Текущий |
| **20** |  | Ловля и передача мяча в парах в движении | 1. Ловля и передача мяча в парах в движении.  2. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ног.  3. П/и «Перестрелка». Воспитывать взаимопомощь. | Индивидуальный |
| **21** |  | Ловля и передача мяча, броски мяча в движении. | 1. Ловля, передачи и броски мяча в движении.  2. Ведение мяча индивидуально правой, левой рукой в движении по прямой шагом.  3. П/и «Охотники и утки» | Текущий |
| **22** |  | Броски мяча в цель. Ведение мяча | 1. Бросок мяча в цель.  2. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом.  3. П/и «Попади в обруч» | Индивидуальный |
| **23** |  | Ведение мяча с изме-нением направления движения бегом. | 1. Ведение мяча с изменением направления движения бегом.  2. П/и «Эстафета с ведением мяча». Воспитывать взаимопомощь. | Групповой |
| **24** |  | Подвижные игры | 1. Подвижные игры по выбору учеников.  2. П/и «Перестрелка». Воспитывать взаимопомощь. | Текущий |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** (22 ч) | | | |  |  |  |  |
| **25** |  | ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения | 1. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.  2. Ходьба на носках по перевернутой скамейке.  3. П/и «Запрещенное движение». | **Знать *и* применять**правила по­ведения на уроках гимнастики; правила со­ставления комплексов упражне­ний.  **Описывать** технику разучивае­мых упражнений; технику гимнасти­ческих упражнений.  **Выявлять**типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках**,** «моста» из положе­ния лёжа на спине, переката назад в группировке с последующей опо­рой руками за головой.  **Проявлят***ь* качество коор­динации при выполнении кувырков вперёд; гимнасти­ческих упражнений; силу при выполне­нии виса, согнув ноги.  **Общаться *и* взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Осваи­вать**упражнения на развитие качества гибкости; технику выполнения уп­ражнений ритмической гимнастики, «моста» из положения лёжа на спине, переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой, двигательные действия, виса на со­гнутых руках.переполза­ния по-пластунски.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий |
| **26** |  | Кувырок вперед. | 1. Кувырок вперед из упора присев.  2. Повторить стойку на лопатках из седа согнув ноги.  3. П/и «Не давай мяч водящему». | Текущий |
| **27** |  | Кувырки вперёд. | 1. Обучить выполнению 3 кувырков вперёд.  2. Повторить лазание по гимнастической стенке.  3. Повторить подвижную игру «Не дай мяч водящему». | Текущий |
| **28** |  | ОЗФК: Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений | 1. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС).  2. Обучать выполнению 3 кувырков вперед.  3. П/и «Не давай мяч водящему». | Текущий |
| **29** |  | Лазание по гимнастической стенке. | 1. Кувырки вперед.  2. Лазание по гимнастической стенке.  3. Эстафета с обручами. | Текущий |
| **30** |  | Стойка на лопатках из упора присев. | 1. Обучить стойке на лопатках из упора присев.  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  3. П/и «Совушка». | Групповой |
| **31** |  | «Мост» из положения лежа на спине | 1. Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2. Обучить «мосту» из положения лежа на спине.  3. П/и «Передай мяч». Развивать гибкость. | Групповой |
| **32** |  | Вис, согнув ноги. | 1. Разучить вис, согнув ноги.  2. Повторить «мост» из положения лежа на спине.  3. П/и «Охотники и утки». Развивать силу. | Текущий |
| **33** |  | Комплекс ритмической гимнастики. | 1. Разучить комплекс упражнений рит­мической гимнастики.  2. Повторить вис, согнув ноги.  3. П/и «Запрещённое дви­жение». Развивать координацию | Групповой |
| **34** |  | Перекат назад в группи­ровке с последующей опорой руками за головой | 1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики.  2. Разучить перекат назад в группиров­ке с последующей опорой руками за го­ловой.  3. П/и «Невод». | Групповой |
| **35** |  | Перелазание через пре­пятствие | 1. Обучить перелезанию через препят­ствие (высота 90 см).  2. Повторить перекат назад в группиров­ке с последующей опорой руками за го­ловой.  3. П/и «Гонка мя­чей по кругу». | Текущий |
| **36** |  | Вис на согнутых руках. | 1. Повторить перелезание через препят­ствие (высота 90 см).  2. Разучить вис на согнутых руках.  3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». Развивать силу. | Групповой |
| **37** |  | **САМБО.** | **1.ТБ на занятиях Самбо.**  **2.Зарождение Самбо в России** | Ознакомиться с техникой безопасности на уроках Самбо, ознакомиться с историей зарождения Самбо, с правилами этого вида спорта. | Групповой |
| **38** |  | Освоение группировки | 1. Разучить перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.  2. Подвижная игра «Петушиные бои». | *Выполнять перекаты с правильной группировкой. Освоить перекаты вперед-назад, влево-вправо и по кругу.Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. | *Индивидуальный* |
| **39** |  | Группировка при перекате назад. | 1. Разучить перекаты назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  2. Воспитывать ловкость, координацию. | Выполнять перекаты из различных положений, с правильной группировкой, обращая внимание на основные ошибки. Воспитание ловкости развитие координации. | *Текущий* |
| **40** |  | Приемы самостраховки | 1.Разучить конечное положение самостраховки на спину перекатом из седа, из упора присев и из полуприседа.  2.Подвижная игра «осаливание». | *Выполнять самостраховку на спину из различных положений, разобрать конечное положение самостраховки. Развитие ловкости в подвижной игре.* | *Текущий* |
| **41** |  | Приемы самостраховки | 1.Разучить самостраховку на бок.  2. Разучить перекаты влево вправо через лопатки  3. Развивать силу. | *Выполнять самостраховку на бок и перекаты через лопатки с самостраховкой.* | *Групповой* |
| **42** |  | Самостраховка на бок. | 1.Разучить выполнение из положение сед, приседа и полуприседа  2.Подвижная игра «Борьба за мяч» | *Выполнять самостраховку на бок из различных положений*  *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | *Текущий* |
| **43** |  | Самостраховка при падении вперед на руки | 1.Начать обучение из стойки на коленях.  2.При обучении руки держать перед грудью.  3. Подвижная игра «Переталкивание» | *Выполнять самостраховку при падении на руки.* | *Текущий* |
| **44** |  | Самостраховка при падении вперед из стойки ноги врозь | 1.Повторить падение вперед на руки из стойки на коленях.  2 . Обучить самомтаховки при падении вперед из стойи ноги врозь | *Выполнять самостраховку при падении вперед из стойки ноги врозьПроявлять* качество силы | ***Текущий*** |
| **45** |  | Тестовые упражнения по разделу Самбо | 1. Показ группировки  2. Показ самостраховки | *Выполнение тестовых упражнений. Показ группировки и самостраховки.* | *Текущий* |
| **46** |  | Полоса препятствий с элементами Самбо | 1. Выполнить в полосе препятствий элементы самбо. | *Общаться* и взаимодействовать. Выполнение элементов в более сложных условиях. | *Текущий* |
|  | **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе** (20 ч) | | | |  |  |  | *Текущий* |
| **47** |  | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках. | 1. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках.  2. Подбор инвентаря.  3. Повторить передвижение скользящим шагом. | **Знать**технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лы­жах; технику подъёма и спуска.  **Осваивать** технику скользящего шага без палок,поворотов переступанием в движении, технику передвиже­ния попеременным двухшаж­ным ходом; технику подъёма «Ёлочкой»; технику торможения «Плугом».  **Применять** пра­вила подбора одежды для заня­тий лыжной подготовкой; навыки, получен­ные на уроках по лыжной подго­товке в играх и эстафетах.  **Проявлять**выносливость при пе­редвижении на 1500 м.; координа­цию при выполнении поворотов; быстроту выносливость во вре­мя передвижения на лыжах по дистанции.в игровой деятельности; координа­цию при выполнении торможе­ния и подъёмов; выносливость при пе­редвижении по дистанции; полученные навыки при спусках и подъёмах.  **Выявлять** типичные ошибки в технике выполнения поперемен­ного двухшажного хода; типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой»; типичные ошибки при выполнении торможения «Плу­гом».  **Объяснять** технику выполнения спуска; технику выполнения торможения паде­нием; технику выпол­нения торможения. | Текущий |
| **48** |  | ОЗФК: Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. | 1. ОЗФК: Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.  2. Равномерное передвижение до 500 м. | Текущий |
| **49** |  | Повороты переступанием на месте | 1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом.  2. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.  3. Игра на лыжах «Воротца». | Текущий |
| **50** |  | Поворот переступанием в движении. | 1. Разучить поворот переступанием в движении.  2. Познакомить с попеременным двух­шажным ходом.  3. Равномерное передвижение до 800 м. | Групповой |
| **51** |  | Попере­менный двухшажный ход | 1. Разучить передвижение поперемен­ным двухшажным ходом.  2. Повторить поворот переступанием в движении.  3. Игра «Снежком в цель». | Групповой |
| **52** |  | Передвижение попере­менным двухшажным ходом. | 1. Закрепитьпередвижение поперемен­ным двухшажным ходом.  2. Повторить поворот переступанием в движении.  3. Игра «Снежком в цель». | Групповой |
| **53** |  | Спуск в основной стойке. | 1. Повторить передвижение поперемен­ным двухшажным ходом.  2. Повторить спуск в основной стойке.  3. Повторить поворот переступанием при спуске. | Групповой |
| **54** |  | Спуск в низкой стойке. | 1. Совершенствовать передвижение по­переменным двухшажным ходом.  2. Повторить спуск в низкой стойке.  3. Подвижнуя игра «Быст­рый лыжник». | Групповой |
| **55** |  | Совершенствовать спуск в низкой стойке | 1. Совершенствовать спуск в низкой стойке.  2. Равномерное передвижение попере­менным двухшажным ходом до 800 м. | Групповой |
| **56** |  | Подъём «Лесенкой» | 1. Повторить подъём «Лесенкой».  2. Совершенствовать спуск в низкой стойке. Развивать силу. | Групповой |
| **57** |  | Подъём «Ёлочкой» | 1. Разучить подъём «Ёлочкой».  2. Повторить спуск в основной стойке.  3. Равномерное передвижение попере­менным двухшажным ходом до 1000 м. Воспитывать выносливость. | Групповой |
| **58** |  | Подъём «Ёлочкой». Спуск в основной стойке. | 1. Подъём «Ёлочкой».  2. Повторить спуск в основной стойке.  3. Равномерное передвижение попере­менным двухшажным ходом до 1.000 м. Воспитывать выносливость. | Групповой |
| **59** |  | Торможение падением | 1. Повторить подъём «Ёлочкой».  2. Повторить торможение падением на бок.  3. П/и на лыжах «Кто дальше?» | Групповой |
| **60** |  | Равномерное передви­жение по дистанции | 1. Совершенствовать подъём «Ёлочкой».  2. Равномерное перед-вижение до 1200 м.  3. Подвижнуя игра «Быст­рый лыжник». | Групповой |
| **61** |  | Торможение «Плугом» | 1. Разучить торможение «Плугом».  2. Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой».  3. Игра «Снежком в цель». | Индивидуальный |
| **62** |  | Совершенствование изу­ченных способов пере­движения на лыжах | 1. Повторить торможение «Плугом».  2. Совершенствование изученных спосо­бов передвижения на лыжах. Воспитывать выносливость. | Индивидуальный |
| **63** |  | Спуски и подъёмы изу­ченными способами | 1. Совершенствование торможения «Плугом», техники спусков и подъёмов изученными способами.  2. Игра «Снежком в цель». | Индивидуальный |
| **64** |  | Равномерное передви­жение | 1. Равномерное передвижение по дис­танции до 1500 м.  2. Воспитывать выносливость. | Индивидуальный |
| **65** |  | Эстафеты и подвижные игры на лыжах. | 1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках. | Текущий |
| **66** |  | Эстафеты и подвижные игры на лыжах. | 1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках. | Текущий |
|  | **Лёгкая атлетика и подвижные игры** (30 ч) | | | |  |  |  |  |
| **67** |  | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми | 1. Повторить ТБ на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.  2. Повторить бег с изменениями направления.  3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров». | *Знать* технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.  *Излагать* правила и условия проведения игры «Вызов номеров». | Текущий |
| **68** |  | Измерение длины и массы тела, показателей  физических качеств. | 1. Познакомить с измерением длины и массы тела, показателей физических качеств.  2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы.  3. Подвижная игра «Волк во рву». | *Измерять* длину и массу тела, показатели физических качеств. *Осваивать* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Текущий |
| **69** |  | Смыкание приставными шагами в шеренге. | 1. Повторить смыкание приставными шагами в шеренге.  2. Повторить ходьбу противоходом.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». | *Выполнять* ходьбу противоходом. *Осваивать* умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Текущий |
| **70** |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1. Обучить прыжку в длину способом «согнув ноги».  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Осваивать* технику прыжка в длину способом «согнув ноги». *Моделировать* комплекс упражнений на развитие координации. | Групповой |
| **71** |  | Прыжки с высоты. | 1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги».  2. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 60 см.  3. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. | *Выявлять* типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». *Осваивать* технику спрыгивания с препятствия. | Индивидуальный |
| **72** |  | Совершенствование  прыжка в длину способом «согнув ноги». | 1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой 60 см.  2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги».  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». | *Проявлять* прыгучесть при выполнении прыжков. *Осваивать* технику прыжковых упражнений. | Текущий |
| **73** |  | Метание малого мяча на  дальность. | 1. Повторить метание малого мяча на дальность.  2. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние.  3. Подвижная игра «Третий лишний». | *Выявлять* типичные ошибки в технике метания малого мяча.  *Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча. | Текущий |
| **74** |  | Броски набивного мяча  (1 кг) из-за головы на  дальность. | 1. Разучить броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.  2. Повторить подвижную игру «Передал-садись».  3. Развивать силу. | *Осваивать* технику бросков набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.  *Проявлять* качество силы при бросках набивного  мяча. | Текущий |
| **75** |  | Броски набивного мяча  (1 кг) снизу вперёд-вверх. | 1. Повторить броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.  2. Разучить броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.  3. Разучить подвижную игру «Линейная эстафета». | *Осваивать* технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх.  *Взаимодействовать* в группах в подвижной игре. | Текущий |
| **76** |  | Соревновательные упражнения и их отличие  от физических упражнений. | 1. Рассказать о соревновательных упражнениях и их отличие от физических упражнений.  2. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперёд.  3. Повторить «Линейную эстафету». | *Иметь представление* о соревновательных упражнениях. *Применять навыки* эстафетного бега в игровой деятельности.  *Описывать* технику прыжков через скакалку. | Текущий |
| **77** |  | Переползание по-пластунски | 1. Повторить вис на согнутых руках.  2. Разучить переползание по-пластун­ски.  3. П/и «Передай мяч». | **Осваивать** технику переполза­ния по-пластунски.  **Выполнять** подтягивание на низкой перекладине.  **Проявлять** выносливость и силу при подтя­гивании, качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий.  **Совершенствовать** технику эле­ментов акробатики.  **Соблюдать**правила техники безопасности при выполнении акробатичес­ких упражнений..**Применять** навыки, получен­ные на уроках гимнастики, в пре­одолении полосы препятствий.  **Общаться и взаимодействовать**в игровой деятельности. | Групповой |
| **78** |  | Подтягивание из виса лёжа нанизкой пере­кладине. | 1. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.  2. Повторить переползание по-пластун­ски.  3. П/и «Охотники и утки». | Текущий |
| **79** |  | Комбинация из элемен­тов акробатики. | 1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост»,  2. Перекаты в группировке). Разучить комбинацию из элементов акробатики.  3. П/и «Невод». | Текущий |
| **80** |  | Полоса препятствий. | 1. Повторить комбинацию из элементов акробатики.  2. Полоса препятствий с элементами ак­робатики и гимнастики.  3. П/и «Гонка мячей по кругу». | Текущий |
| **81** |  | Перекат назад в группи­ровке с последующей опорой руками за головой. | 1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики.  2. Разучить перекат назад в группиров­ке с последующей опорой руками за го­ловой.  3. П/и «Невод». | Текущий |
| **82** |  | Перелезание через пре­пятствие  (высота 90 см). | 1. Обучить перелезанию через препят­ствие (высота 90 см).  2. Повторить перекат назад в группиров­ке с последующей опорой руками за го­ловой.  3. П/и «Гонка мя­чей по кругу». | Текущий |
| **83** |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1. Комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы.  2. Разучить прыжок в высоту с прямого разбега.  3. П/и «Попади в мяч». | **Общаться** и взаимодействовать в игровой деятельности.  **Проявлять** качество координации движений.  **Описы­вать** технику беговых упражне­ний. | Текущий |
| **84** |  | Броски набивного мяча от груди на дальность. | 1. Прыжки в высоту с прямого разбега.  2. Броски набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.  3. П/и «Третий лишней». Развивать силу. | Текущий |
| **85** |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1. Обучить прыжку в длину способом «согнув ноги».  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений.  3. П/и «Мышеловка» | Текущий |
| **86** |  | Прыжки с высоты. | 1. Прыжок в длину способом «согнув ноги».  2. Обучить спры-гиванию с препятствия высотой 60 см.  3. Комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. | **Осваивать** технику прыжка в высоту с пря­мого разбега.  **Прояв­лять** качества быстроты, коорди­нации и внимания при выполне­нии упражнений.  **Проявлять**качество силы в брос­ках набивного мяча. | Текущий |
| **87** |  | Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1. Спрыгивание с препятствия высотой 60 см.  2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги».  3. П/и «Воробьи, вороны». | Текущий |
| **88** |  | Метание малого мяча на дальность. | 1. Метание малого мяча на дальность.  2. Метание малого мяча на заданное расстояние.  3. П/и «Третий лишний». | Текущий |
| **89** |  | Метание малого мяча на заданное расстояние | 1. Метание малого мяча на дальность.  2. Метание малого мяча на заданное расстояние.  3. П/и «Линейная эстафета». | Текущий |
| **90** |  | Броски набивного мяча из-за головы на дальность. | 1. Разучить броски набивного мяча из-за головы на дальность.  2. П/и «Передал-садись». Развивать силу. | Текущий |
| **91** |  | Броски набивного мяча снизу вперед-вверх. | 1. Броски набивного мяча из-за головы на дальность.  2. Броски набивного мяча снизу вперед-вверх.  3. П/и «Линейная эстафета». | Текущий |
| **92** |  | ОЗФК: Правила состав-ления комплексов упра-жнений, направленных на развитие физических качеств. | 1. ОЗФК: Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.  2. Ловля и бросок мяча.  3. П\и «Перестрелка» | **Осваивать**технику приема и передачи мяча, ведения бас­кетбольного и футбольного мяча.  **Проявлять** выносливость во время бега.  **Выявлять** типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.  **Осваивать** технику приема и передачи волейбольного мяча, подучу волейбольного мяча, броска бас­кетбольного мяча от груди двумя руками, технику ведения фут­больного мяча.  **Выполнять**элементы спортив­ных игр.  **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности. | Текущий |
| **93** |  | Прием и передача мяча в парах, круге, в круге через центр | 1. Техника приема и передачи мяча. В парах, круге, в круге через центр.  2. П\и «Гонка мячей по кругу» | Текущий |
| **94** |  | Подача мяча при игре в пионербол. | 1. Обучение подачи мяча при игре в пионербол.  2. П/и «Вызов по имени», «Овладей мячом» | Текущий |
| **95** |  | Прием и передача мяча. Учебная игра пионербол | 1. Прием и передача мяча.  2. Учебная игра «Пионербол» «Перестрелка» | Текущий |
| **96** |  | Ведение баскетбольного мяча | 1. Обучить ведению баскетбольного мяча.  2. Равномерный бег до 4 мин.  3. Подвижная игра «Невод». | Текущий |
| **97** |  | Ведение баскетбольного мяча «змейкой» | 1. Повторить ведение баскетбольного мяча.  2. Обучить ведению баскетбольного мя­ча «змейкой».  3. Подвижная игра «Мышеловка». | Текущий |
| **98** |  | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками. | 1. Обучить броску баскетбольного мяча от груди двумя руками.  2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой».  3. Повторить подвижную игру «Пингви­ны с мячом» | Текущий |
| **99** |  | Ведение футбольного мяча. | 1. Повторить бросок баскетбольного мя­ча от груди двумя руками.  2. Обучить ведению футбольного мяча.  3. Равномерный бег до 5 мин. | Текущий |
| **100** |  | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. | 1. Повторить комплекс упражнений, на­правленный на развитие гибкости.  2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Передал-садись». | Текущий |
| **101** |  | Подвижные игры и эста­феты. | 1. Повторить подвижные игры и эстафе­ты по выбору учеников. | Текущий |
| **102** |  | Подвижные игры и эста­феты. | 1.Повторить подвижные игры и эстафе­ты по выбору учеников. | Текущий |

**Тематическое планирование по физической культуре**

**4 класс 102 ч. (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Задачи** | **УУД** | **Вид контроля** |
|  | **Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часа)** | | | | |
| 1 |  | Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми | 1.Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.  2.Разучить поворот кругом в движении.  3.Повторить подвижную игру «Третий лишний» | Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Осваивать технику поворота кругом в движении | Текущий |
| 2 |  | История развития физической культуры в России в XVII - XIXвв | 1.Рассказать об истории развития физической культуры в России в XVII – XIXвв  2.Повторить поворот кругом в движении.  3. Повторить подвижную игру «Передал-садись» | Иметь представления об истории развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. Выполнять повороты в движении. | Текущий |
| 3 |  | Влияние занятий физической культурой на работу лёгких, сердца | 1.Рассказать о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.  2.Разучить перестроение из колонны по три в колонну по одному в движении с поворотом.  3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров» | Иметь представления о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Осваивать универсальные умения выполнения организующих упражнений | Текущий |
| 4 |  | Бег с высоким подниманием бедра | 1.Повторить перестроение из колонны по три в колонну по одному.  2. Разучить бег с высоким подниманием бедра.  3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч»  4. Развивать координацию движений. | Уметь перестраиваться из колонны по три в колонну по одному.  Осваивать технику бега различными способами | Текущий |
| 5 |  | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы | 1.Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.  2. Повторить бег с высоким подниманием бедра  3. Повторить подвижную игру «Передал-садись» | Осваивать технику бега с высоким подниманием бедра. Проявлять качества координации и выносливости при беге | Текущий |
| 6 |  | Челночный бег 3х10 м | 1.Повторить челночный бег 3х10 м  2. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов.  3.Развивать быстроту. | Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м | Текущий |
| 7 |  | Положение - «низкий старт» | 1.Разучить положение - «низкий старт»  2.Повторить прыжки в высоту с прямого разбега.  3.Разучить подвижную игру «Комбинированная эстафета»  4. Развивать прыгучесть. | Выполнять положение «низкий старт». Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать двигательные действия игры «Эстафета» | Текущий |
| 8 |  | Бег на 30 м на время | 1. Повторить положение - «низкий старт»  2. Бег на 30 м с низкого старта  3. Повторить игру «Комбинированная эстафета» | Осваивать технику бега на короткие дистанции с «низкого старта». Проявлять координацию и выносливость при беге. | Индивидуальный |
| 9-10 |  | Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание» | 1.Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки  2.Разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»  3. Повторить подвижную игру «Третий лишний» | Осваивать технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту. | Текущий |
| 11-12 |  | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад | 1.Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад  2.Повторить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны» | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание» | Индивидуальный |
| 13 |  | Равномерный медленный бег до 800 м | 1. Равномерный медленный бег до 800 м  2. Повторить подвижную игру «Охотники и утки»  3.Воспитывать выносливость. | Проявлять выносливость во время бега. Взаимодействовать в группах в игре «Охотники и утки» | Текущий |
| 14 |  | Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки | 1.Повторить бег из различных исходных положений.  2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки  3. Повторить подвижную игру «Передал-садись» | Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки. | Текущий |
| 15 |  | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м | 1.Повторить равномерный медленный бег до 800 м  2.Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м  3.Повторить подвижную игру «Попади в мяч» | Совершенствовать технику метания теннисного мяча в цель. Выполнять характерные ошибки при выполнении метания в цель. | Индивидуальный |
| 16 |  | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м | 1.Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы  2.Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м  3.Повторить подвижную игру «Комбинированная эстафета» | Выполнять и составлять комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы. | Текущий |
| 17-18 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1.Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги»  2. Повторить метание теннисного мяча с отскоком от стены  3.Повторить подвижную игру «Волк во рву» | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Моделировать технику выполнения игровых действий в игре «Волк во рву» | Индивидуальный |
| 19-20 |  | Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад | 1.Повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.  2.Подвижная игра «Вызов номеров»  3.Воспитывать внимание | Совершенствовать технику выполнения прыжков через скакалку. | Текущий |
| 21 |  | Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность | 1.Повторить броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность  2. Повторить прыжки через скакалку в передвижении, вращая её вперёд.  3. Повторить подвижную игру «Третий лишний»  4. развивать силу | Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Осваивать технику прыжковых упражнений. | Индивидуальный |
| 22 |  | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность | 1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность  2.Повторить прыжки через скакалку изученными способами  3.Подвижная игра «Совушка» | Совершенствовать технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Проявлять качество силы при броске набивного мяча. | Индивидуальный |
| 23 |  | Преодоление препятствий | 1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.  2. Развивать быстроту | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. | Текущий |
| 24 |  | Подвижные игры | 1.Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Индивидуальный |
|  |  | **Гимнастика с основами акробатики (26 часа)** | | |  |  | Текущий |
| 25 |  | Правила поведения на уроках гимнастики | 1. Повторять правила поведения на уроке гимнастики.  2.Повторить ходьбу на носках сперешагиванием через предметы по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры).  3.Повторить подвижную игру «Запрещённое движение». | Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Излагать правила и условия проведения игры «Запрещенное движение». | Индивидуальный |
| 26-27 |  | Кувырки вперёд | 1. Повторить кувырок вперёд из упора присев.  2. Повторить стойку на лопатках из упора присев.  3.Разучить подвижную игру «Не давай мяч водящему». | Совершенствовать технику выполнения кувырков вперёд. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперёд. | Групповой |
| 28-29 |  | Лазанье по канату в три приёма | 1. Обучить лазанью по канату в три приёма.  2. Повторить кувырки вперёд из упора присев.  3.Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». | Осваивать технику лазанья по канату в три приёма. | Текущий |
| 30 |  | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | 1. Познакомиться с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  2. Повторить лазанье по канату в три приёма.  3. Повторить эстафету с обручами. | Измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. |  |
| 31-32 |  | Вис согнувшись | 1. Обучить вису согнувшись.  2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  3. Повторить подвижную игру «Совушка». | Осваивать технику выполнения виса согнувшись. Моделировать комплекс упражнений на развитие гибкости. | Текущий |
| 33-34 |  | «Мост» из положения лёжа на спине | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2.Повторить «мост» из положения лёжа на спине.  3. Повторить вис согнувшись.  4. Развивать гибкость. | Проявлять гибкость при выполнении упражнений гимнастики. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. | Текущий |
| 35-36 |  | Вис углом | 1. Разучить вис углом.  2. Повторить перекат назад из упора присев с последующей опорой руками за головой..  3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».  4. Развивать силу. | Осваивать технику выполнения виса углом. Проявлять координацию и силу при выполнении упражнений. | Текущий |
| 37 |  | Комплекс ритмической гимнастики | 1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.  2. Повторить вис углом.  3. Подвижная игра «Запрещённое движение».  4. Развивать координацию. | Проявлять координацию в игровой деятельности. Моделировать комплекс упражнений ритмической гимнастики. | Текущий |
| 38-39 |  | Кувырок назад | 1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики.  2. Разучить кувырок назад.  3. Повторить подвижную игру «Невод». | Осваивать технику выполнения кувырка назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка назад. | Текущий |
| 40 |  | Перелезание через препятствие (высота 100 см) | 1. Обучить перелазанию через препятствие (высота 100 см).  2. Повторить кувырок назад  3. Разучить подвижную игру «Обруч на себя». | Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Взаимодействовать в парах и группах при игре «Обруч на себя» | Групповой |
| 41 |  | **САМБО.** | **1.ТБ на занятиях Самбо.**  **2.Зарождение Самбо в России** | Ознакомиться с техникой безопасности на уроках Самбо, ознакомиться с историей зарождения Самбо, с правилами этого вида спорта. | *Групповой* |
| 42 |  | Освоение группировки | 1. Разучить перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.  2. Подвижная игра «Петушиные бои». | *Выполнять перекаты с правильной группировкой. Освоить перекаты вперед-назад, влево-вправо и по кругу.Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. | *Индивидуальный* |
| 43 |  | Группировка при перекате назад. | 1. Разучить перекаты назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  2. Воспитывать ловкость, координацию. | Выполнять перекаты из различных положений, с правильной группировкой, обращая внимание на основные ошибки. Воспитание ловкости развитие координации. | *Текущий* |
| 44 |  | Приемы самостраховки | 1.Разучить конечное положение самостраховки на спину перекатом из седа, из упора присев и из полуприседа.  2.Подвижная игра «осаливание». | *Выполнять самостраховку на спину из различных положений, разобрать конечное положение самостраховки. Развитие ловкости в подвижной игре.* | *Текущий* |
| 45 |  | Приемы самостраховки | 1.Разучить самостраховку на бок.  2. Разучить перекаты влево вправо через лопатки  3. Развивать силу. | *Выполнять самостраховку на бок и перекаты через лопатки с самостраховкой.* | *Групповой* |
| 46 |  | Самостраховка на бок. | 1.Разучить выполнение из положение сед, приседа и полуприседа  2.Подвижная игра «Борьба за мяч» | *Выполнять самостраховку на бок из различных положений*  *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | *Текущий* |
| 47 |  | Самостраховка при падении вперед на руки | 1.Начать обучение из стойки на коленях.  2.При обучении руки держать перед грудью.  3. Подвижная игра «Переталкивание» | *Выполнять самостраховку при падении на руки.* | *Текущий* |
| 48 |  | Самостраховка при падении вперед из стойки ноги врозь | 1.Повторить падение вперед на руки из стойки на коленях.  2 . Обучить самомтаховки при падении вперед из стойи ноги врозь | *Выполнять самостраховку при падении вперед из стойки ноги врозьПроявлять* качество силы | ***Текущий*** |
| 49 |  | Тестовые упражнения по разделу Самбо | 1. Показ группировки  2. Показ самостраховки | *Выполнение тестовых упражнений. Показ группировки и самостраховки.* | *Текущий* |
| 50 |  | Полоса препятствий с элементами Самбо | 1. Выполнить в полосе препятствий элементы самбо. | *Общаться* и взаимодействовать. Выполнение элементов в более сложных условиях. | *Текущий* |
|  |  | **Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе (22 часа)** | | |  |  | Текущий |
| 51 |  | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке | 1.Повторить правилах поведения на уроках по лыжной подготовке.  2. Повторить передвижение скользящим шагом.  3. Равномерное передвижение до 600 м. | Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжами. | Групповой |
| 52 |  | Повторить повороты переступанием на месте | 1.Совершенствовать передвижение скользящим шагом.  2. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.  3. Игра на лыжах «Воротца». | Осваивать технику скользящего шага. Выявлять характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотов переступанием. | Групповой |
| 53 |  | Поворот переступанием в движении | 1. Разучить поворот переступанием в движении.  2.Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом.  3. Равномерное передвижение до 800 м. | Осваивать технику поворотов переступанием в движении. Проявлять выносливость при передвижении на 800 метров. | Индивидуальный |
| 54-55 |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1.Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом.  2. повторить поворот переступанием в движении  3. Повторить поворот переступанием при спуске. | Осваивать технику передвижения  попеременным двухшажным ходом. | Текущий |
| 56-57 |  | Спуск в основной стойке | 1.Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом.  2. Повторить спуск в основной стойке.  3. Повторить поворот переступанием при спуске | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода Осваивать технику спусков и поворотов. | Текущий |
| 58-59 |  | Спуск в низкой стойке | 1.Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом.  2. Повторить спуск в низкой стойке.  3.Повторитьподвижную игру «Быстрый лыжник». | Осваивать технику спусков и поворотов. Проявлять быстроту в игровой деятельности. | Групповой |
| 60 |  | Одновременный двухшажный ход | 1. Разучить одновременный двухшажный ход.  2. Совершенствовать спуск в низкой стойке.  3.Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м. | Осваивать технику одновременного двухшажного хода. Проявлять координацию при выполнении спусков. | Групповой |
| 61 |  | Равномерное передвижение по дистанции | 1.Повторить одновременный двухшажный ход.  2.Повторить спуск в основной стойке.  3.Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1200 м. | Проявлять выносливость при передвижении по дистанции. | Текущий |
| 62-63 |  | Подъём «Ёлочкой» | 1. Повторить попеременный двухшажный ход  2.Повторить подъём «Ёлочкой».  3. Повторить торможение «Плугом»  4. Разучить подвижную игру на «На одной лыже» | Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» и торможении «Плугом». Проявлять быстроту в игровой деятельности. |  |
| 64 |  | Равномерное передвижение по дистанции | 1. Совершенствовать подъём «Ёлочкой».  2. Равномерное передвижение до 1500 м.  3. Повторить подвижную игру «На одной лыже». | Проявлять выносливость при передвижении по дистанции. |  |
| 65 |  | Торможение «Упором» | 1. Разучить торможение «Упором».  2. Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой».  3. Игра «Снежком в цель». | Осваивать технику торможения «Упором». Проявлять координацию при выполнении торможения и подъёмов. | Текущий |
| 66-67 |  | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах | 1. Повторить торможение «Упором».  2.Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.  3. Воспитывать выносливость. | Выявлять типичные ошибки при выполнении торможения «Упором». | Текущий |
| 68-69 |  | Спуски и подъёмы изученными способами | 1. Совершенствование техники торможения «Плугом» и «Упором».  2. Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами.  3. Разучить подвижную игру «Слалом». | Применять изученные способы спусков и подъёмов в игровой деятельности. Проявлять быстроту в игровой деятельности. | Текущий |
| 70 |  | Равномерное передвижение | 1. Равномерное передвижение изученными способами по дистанции до 2000 м.  2. Воспитывать выносливость. | Проявлять выносливость при передвижении по дистанции. | Групповой |
| 71-72 |  | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках | 1.Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках | Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. | Групповой |
|  |  | **Лёгкая атлетика и подвижные игры (30 часов)** | | |  |  | Групповой |
| 73 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми | 1.Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.  2.Повторить бег с изменением направления движения  3.Повторить подвижную игру «Третий лишний» | Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.  Взаимодействовать в парах и группах во время игры. | Групповой |
| 74 |  | Роль внимания и памяти при обучении физическими упражнениями | 1.Рассказать о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям  2.Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы.  3.Подвижная игра «Волк во рву» | Иметь представление о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Проявлять качества быстроты и выносливости при беге. | Групповой |
| 75-76 |  | Бег из различных исходных положений | 1.Повторить бег из различных исходных положений  2.Повторить ходьбу противоходом  3.Повторить подвижную игру «Вызов номеров» | Выполнять ходьбу противоходом. Соблюдать правили техники безопасности при беге и ходьбе противоходом. | Групповой |
| 77-78 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1.Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги»  2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений.  3.Подвижная игра «Мышеловка» | Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Моделировать комплекс упражнений на координацию. | Групповой |
| 79-80 |  | Прыжки с высоты | 1.Повторить спрыгивание с препятствия высотой до 60 см  2. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги»  3.Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести | Выявлять типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». Моделировать комплекс упражнений на развитие прыгучести. | Групповой |
| 81-82 |  | Прыжки с поворотом на 360 градусов | 1.Обучить прыжку с поворотом на 360 градусов  2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги»  3.Повторить подвижную игру «Вороны, воробьи» | Проявлять прыгучесть при выполнении прыжков. Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику выполнения прыжка с поворотом на 360 градусов. | Групповой |
| 83-84 |  | Метание малого мяча на дальность с одного шага | 1. Повторить прыжок с поворотом на 360 градусов  2.Обучить метанию малого мяча на дальность с одного шага  3. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние  4. .Повторить подвижную игру «Третий лишний» | Осваивать технику метания малого мяча на дальность с одного шага.  Взаимодействовать в парах и группах в игре «Третий лишний» | Групповой |
| 85-86 |  | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность | 1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность  2. Повторить метание малого мяча на дальность с одного шага  3.Подвижная игра «Совушка» | Проявлять силу при броске набивного мяча на дальность. | Групповой |
| 87-88 |  | Броски набивного мяча (1 кг) с низу вперёд вверх | 1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность  2. Повторить броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.  3.Повторить подвижную игру «Линейная эстафета» | Осваивать технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх. | Индивидуальный |
| 89 |  | Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх | 1.Рассказать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх  2. Повторить подвижную игру «Линейная эстафета»  3.Развивать быстроту. | Иметь представления о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. Применять навыки эстафетного бега в игровой деятельности. | Индивидуальный |
| 90-91 |  | Ведение баскетбольного мяча | 1.Повторить ведение баскетбольного мяча.  2.Равномерный бег до 5 минут  3.Разучи ь подвижную игру «Перестрелка» | Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега. | Индивидуальный |
| 92-93 |  | Ведение баскетбольного мяча «Змейкой» | 1.Повторить ведение баскетбольного мяча.  2.Бег на 60 м с низкого старта  3.Повторить подвижную игру «Перестрелка» | Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. Взаимодействовать в группах в игре «Перестрелка» | Индивидуальный |
| 94-95 |  | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками | 1.Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками  2. Повторить ведение баскетбольного мяча «Змейкой»  3.Прыжки через скакалку за 30 минут | Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. Проявлять координацию и быстроту при прыжках. | Текущий |
| 96-97 |  | Ведение футбольного мяча | 1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками  2.Повторить ведение футбольного мяча  3. Равномерный бег до 6 минут | Осваивать технику ведения футбольного мяча. Проявлять выносливость в беге. | Текущий |
| 98-99 |  | Совершенствование элементов спортивных игр | 1.Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости  2.Повторить задания с элементами спортивных игр  3.Подвижная игра «Передал-садись» | Выполнять элементы спортивных игр Моделировать технические действия в игре. |  |
| 100-102 |  | Подвижные игры и эстафеты | 1.Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.  2.Развивать силу, выносливость. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий |

**Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности**

**учащихся 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Воз­раст | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень подготовленности | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Бег 1000 м (мин, с)** | | | | | | |
| 8 | 5,36 и ниже | 5,37-8,30 | 8,31 и выше | 5,50 и ниже | 5,51-8,50 | 8,51 и выше |
| 9 | 5,16 и ниже | 5,17-8,15 | 8,16 и выше | 5,40 и ниже | 5,41-8,40 | 8,41 и выше |
| 10 | 5,00 и ниже | 5,01-8,00 | 8,01 и выше | 5,30 и ниже | 5,31-8,30 | 8,31 и выше |
| Челночный бег 3x10 м | | | | | | |
| 6 | 10,2 и ниже | 11,2-10,8 | 11,8 и выше | 10,8 и ниже | 11,6-11,0 | 12,1 и выше |
| 7 ' | 9,9 и ниже | 10,8-10,3 | 11,2 и выше | 10,2 и ниже | 11,3-10,6 | 11,7 и выше |
| 8 | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше | 9,7 и ниже | 10,7-10,1 | 11,2 и выше |
| 9 | 8,8 и ниже | 9,9-9,3 | 10,2 и выше | 9,3 и ниже | 10,3-9,7 | 10,8 и выше |
| 10 | 8,6 и ниже | 9,5-9,0 | 9,9 и выше | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше |
| **Подтягивания (кол-во раз) Вис (с)** | | | | | | |
| 6 | 3 и выше | 2 | 1 и ниже | 10 и выше | 4-9 | 3 и ниже |
| 7 | 4 и выше | 2-3 | 1 и ниже | 12 и выше | 5-11 | 4 и ниже |
| 8 | 5 и выше | 3-4 | 2 и ниже | 14 и выше | 7-13 | 6 и ниже |
| 9 | 6 и выше | 3-5 | 2 и ниже | 16 и выше | 8-15 | 7 и ниже |
| 10 | 7 и выше | 4-6 | 3 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| **Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)** | | | | | | |
| 6 | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже | 16 и выше | 8-15 | 7 и ниже |
| 7 | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 8 | 19 и выше | 10-18 | 9 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 9 | 20 и выше | 10-19 | 9 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| 10 | 21 и выше | 11-20 | 10 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| **Наклон вперёд из седа ноги врозь (см)** | | | | | | |
| 6 | 6 и выше | 3-5 | 2 и ниже | 11 и выше | 6-10 | 5 и ниже |
| 7 | 7 и выше | 4-6 | 3 и ниже | 12 и выше | 6-11 | 5 и ниже |
| 8 | 8 и выше | 4-7 | 3 и ниже | 12 и выше | 6-11 | 5 и ниже |
| 9 | 9 и выше | 5-8 | 4 и ниже | 13 и выше | 7-12 | 6 и ниже |
| 10 | 10 и выше | 5-9 | 4 и ниже | 14 и выше | 7-13 | 6 и ниже |

**8. Материально – техническое и**

**учебно – методическое обеспечение предмета.**

1. Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, гимнастические маты, скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, лыжи и т. д.).
2. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 1 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
3. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Спортивный дневник школьни­ка. 1 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.
4. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.
5. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 2 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
6. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Спортивный дневник школьни­ка. 2 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.
7. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение во 2 классе по учебни­ку «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.
8. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 3 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
9. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Спортивный дневник школьни­ка. 3 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.
10. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.
11. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 4 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
12. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Спортивный дневник школьни­ка. 4 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.
13. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.