  **Нижегородская область**

**Программа:** Планета Знаний. Физическая культура. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Традиционная система. Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета Знаний». М.: АСТ, «Астрель». 2014 г.

**Учебники и учебные пособия:** Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. **Физическая культура. 1 , 2, 3-4 классы – М., АСТ, «Астрель». 2014 г.**

**Методические пособия для учителя:** Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение по учебнику «Физическая культура». - М.: АСТ, «Астрель». 2014 г.

**Дополнительная литература:** 1. Методические рекомендации к учебнику «Физическая культура.» //В.И. Лях,

А.А. Зданевич. – М.,АСТ, «Астрель» – 2014 г.

**Количество часов в неделю по программе 3**

**Количество часов в неделю по учебному плану 3**

**Количество часов в год по программе 99(102)**

**Количество часов в год по учебному плану школы 99** (102)

**Количество часов в год с учетом годового календарного плана-графика и расписания занятий на 2014 – 2015 учебный год 99(102)**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Роль и место дисциплины | Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые не­обходимыми для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека. |
| 2. Адресат | Программа адресована обучающимся первых классов общеобразовательных школ. |
| 3. Соответствие Государственному образовательному стандарту | Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться. |
| 4. Нормативные  документы | Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:   * [Закон РФ «Об образовании»](http://www.nvobrazovanie.ru/data/File/MMC/VMO/Nach_class/zakon%20ob%20obrazovanii.rar); * [ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»](http://www.nvobrazovanie.ru/data/File/MMC/VMO/Nach_class/zakon%20o%20pravah%20rebenka.rar); * Федеральный государственный стандарт начального общего образования (приказ МОИН №363 от 06 октября 2009, зарегистрирован Минюст № 17785 от 22.12.2009); * Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2014/2015 учебный год: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. за №253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/2015 учебный год»; * Федерального базисного учебного плана для среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Минобразования РФ №889 от 30.08.10 r.; * СанПин 2.4.2.2821-10 (постановление от 29.12.2010г. № 189; * Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4  классы, УМК «Планета знаний» в 2 ч. Ч. 1. 2-е изд., доработанное. – АСТ-Астрель  Москва 2013. – 576 с. – (Новый стандарт начального образования), рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации; * Авторская программа  курса «Физическая культура» 1-4 классы Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой. Сборник «Программы общеобразовательных учреждений. Начальная  школа. 1 – 4 классы. УМК «Планета знаний» Издание 2-е, дораб. – М: АСТ: Астрель; Москва:  2014.) |
| 4. Цели и задачи | Программа направлена на реализацию **цели**  - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Реализация данной цели связана с ре­шением следующих образовательных **задач:**  ***Оздоровительная задача***  • Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, ин-•-.актуальное, эмоциональное, социальное), **о** физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;   1. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); 2. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).   ***Образовательная задача***   1. Создание «школы движений», включающей формиро­вание и совершенствование жизненно важных умений и на­выков; 2. Развитие двигательных (кондиционных и координаци­онных) способностей; 3. Приобретение школьниками знаний в области физиче­ской культуры, необходимых для самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, сознательного использо­вания их в повседневной жизни; 4. Формирование у обучающихся универсальных компе­тенций.   ***Воспитательная задача***   1. Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждо­дневных занятиях физическими упражнениями и спортом; 2. Содействие гармоничному развитию личности школь­ника, включая воспитание духовных, эстетических и воле­вых личностных качеств;   Формирование мотивации успеха и достижений, само­реализации на основе организации занятий физической культурой и спортом. |
| 5. Специфика программы | В программе Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компо­нент обеспечивает формирование основ физического разви­тия, без которого невозможна успешная адаптация к усло­виям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяю­щий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельно­сти, приоритетности вида физкультурно-спортивных заня­тий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативно­го компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой. |
| 6.Основные содержательные линии курса | * **«Основы знаний о физической культуре»** * **«Лёгкая атлетика»** * **«Гимнастика с основами акробатики»** * **«Лыжная подготовка»**(В связи с климатическими условиями местности   уроки лыжной подготовки заменены часами подвижных игр на основе баскетбола)   * **«Подвижные игры»** |
| 7. Структура программы | **Основы знаний о физической культуре**  ***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:*** строевые 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**  ***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 3x10 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 матов, 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**  ***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.  **Подвижные игры**  ***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 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». |
| 8. Требования к результатам | ***Личностные*** результаты: научатся: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  могут быть сформированы; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  ***Метапредметные*** результаты: научатся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  задавать вопросы с целью получения нужной информации; учитывать мнение партнёра, аргументировано критиковать допущенные ошибки, обосновывать своё решение; выполнять свою часть обязанностей в ходе групповой работы, учитывая общий план действий и конечную цель; задавать вопросы с целью планирования хода решения задачи, формулирования познавательных целей в ходе проектной деятельности.  ***Предметные*** результаты: дети научатся планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. |
| 9. Формы организации учебного процесса | Программа предусматривает проведение традиционных уроков, урок-зачёт.  Используется групповая, индивидуальная работа, работа в парах.  Учащиеся учатся *сотрудничать* при выполнении заданий в паре и в группе (подвижные игры); *контролировать* свою и чужую деятельность, осуществлять пошаговый и итоговый контроль, используя разнообразные приёмы.  В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочной деятельностью (кружки, секции). |
| 10. Итоговый контроль | По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.  Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. |
| 11. Объем и сроки изучения | На изучение физической культуры отво­дится 3 часа в неделю, всего – 99(102) часов:  I четверть – 27 ч.  IIчетверть – 21 ч  IIIчетверть - 27 (30)ч  IVчетверть – 24ч |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | | Характеристика деятельности учащихся | |
| Основы знаний о физической культуре (4 ч.).  Лёгкая атлетика (45 ч) | | | | |
| Физическая культура как систе­ма разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, пла­вание как жизненно важные спо­собы передвижения человека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: ор­ганизация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | Понятие о физической культу­ре.  Основные способы передви­жения человека.  Профилактика травматизма | | Определять и кратко харак­теризовать физическую культу­ру как занятия физическими уп­ражнениями, подвижными и спортивными играми.  Выявлять различия в основ­ных способах передвижения че­ловека.  Определять ситуации, требу­ющие применения правил пре­дупреждения травматизма.  Определять состав спортив­ной одежды в зависимости от времени года и погодных усло­вий | |
| История развития физической культуры и первых соревнова­ний.  Связь физической культуры с трудовой и военной деятель­ностью | Возникновение первых сорев­нований.  Зарождение Олимпийских игр.  Зарождение физической культу­ры на территории Древней Руси.  Развитие физической культуры в России в XVI-ХIX вв. | | Пересказывать тексты по ис­тории физической культуры.  Понимать и раскрывать  связь физической культуры с трудовой и военной деятель­ностью человека | |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Характеристика основных фи­зических качеств: силы, быстро­ты, выносливости, гибкости и равновесия. | Представление о физических упражнениях.  Представление о физических качествах. | | Различать упражнения по воздействию на развитие основ­ных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Характеризовать показатели физического развития.  Характеризовать показатели физической подготовки. | |
| **Ходьба** обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размы­кание и смыкание приставными шагами в шеренге. | Ходьба | | **Различать** разные виды ходьбы.  **Осваивать** ходьбу под счет, под ритмический рисунок.  **Моделировать** сочетание различных видов ходьбы.  **Осваивать** умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | |
| ***Беговые упражнения:*** с вы­соким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с из­меняющимся направлением дви­жения, из разных исходных по­ложений; челночный бег; высо­кий старт с последующим ускорением.  Прыжковые упражнений: на  одной ноге и двух ногах на мес­те и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.  ***Броски:***большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  ***Метание:*** малого мяча в вер­тикальную цель и на дальность | Беговая подготовка.  Прыжковая подготовка.  Броски большого мяча.  Метание малого мяча | | **Осваивать** технику бега раз­личными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величи­ну нагрузки по частоте сердеч­ных сокращений при выполне­нии беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в па­рах и группах при разучивании и выполнении беговых упражне­ний.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и коор­динации при выполнении бего­вых упражнений.  **Соблюдать**правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** технику прыжко­вых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величи­ну нагрузки по частоте сердеч­ных сокращений при выполне­нии прыжковых упражнений.  **Выявлять** характерные ошиб­ки в технике выполнения прыж­ковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в па­рах и группах при разучивании и выполнении прыжковых уп­ражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и коор­динации при выполнении прыж­ковых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  **Проявлять** качества силы, бы­строты и координации при выпол­нении бросков большого мяча.  **Осваивать** технику метания малого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании мало­го мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | |
| **Гимнастика с основами акробатики (23ч)** | | | | |
| Организующие команды и  приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  Акробатические комбинации.  Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях  ***Упражнения на гим­настической*** скамейке, стенке: лазания, перелезания, подтягивания | Движения и передвижения строем.  Акробатика.  Снарядная гимнастика | | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнени­ем организующих упражнений.  Различать и выполнять стро­евые команды: «Смирно!», «Воль­но!», «Шагом марш!», «На ме­сте!», «Равняйсь!», «Стой!».  Осваивать технику акробати­ческих упражнений и акробати­ческих комбинаций.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в па­рах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.  **Описывать** технику разучиваемых упражнений.  Выявлять характерные ошиб­ки при выполнении акробатичес­ких упражнений  **Осваивать** универсальные умения контролировать величи­ну нагрузки по частоте сердеч­ных сокращений при выполне­нии упражнений на развитие физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, ко­ординации и выносливости при выполнении акробатических уп­ражнений и комбинаций. | |
| **Подвижные игры (27 ч)** | | | | |
| На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием стро­евых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подго­товки: эстафеты в передвижени­ях на лыжах, упражнения на вы­носливость и координацию  .  ***Общеразвивающие упраж­нения*** из базовых видов спорта | | Подвижные игры.  Общефизическая подготовка | | **Осваивать**универсальные умения в самостоятельной орга­низации и проведении подвиж­ных игр.  **Осваивать**двигательные дей­ствия, составляющие содержа­ние подвижных игр.  **Взаимодействовать**впарах и группах при выполнении тех­нических действий в подвижных играх.  **Моделировать**технику вы­полнения игровых действий в зависимости от изменения усло­вий и двигательных задач.  **Принимать**адекватные реше­ния в условиях игровой деятель­ности.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой де­ятельности.  **Проявлять** быстроту и лов­кость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 класс**

Типы уроков и их сокращения, принятые в данном тематическом планировании:

* Урок изучения и первичного закрепления знаний – УИПЗЗ;
* Урок совершенствования и закрепления знаний – УСЗЗ;
* Урок проверки, оценки и контроля знаний – УПОКЗ
* Комбинированный урок – КУ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | | **Кол-во**  **ча**  **сов** | | | | **Тип**  **урока** | | **Элементы содержания** | | | **Требования к уровню**  **подготовки учащихся** | | | | **Вид**  **контроля** | | **УУД** | | | **Дата проведения** | | | | |
| **План** | | | **Факт** | |
| 1 | 2 | | | 3 | | | | 4 | | 5 | | | 6 | | | | 7 | | 8 | | | 9 | | | 10 | |
| ***1 четверть –* 27 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Знания о физической культуре(4ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 1 | Правила по ТБ на уроках. Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках. | | | | 1 | | УИПЗЗ | | | | | Знакомство с понятием «физическая культура» | | Уметь:  - определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  -определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | | | Текущий | Определять влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие.  Изучить правила поведения на уроках.  Выполнять построения в шеренгу и колонну.  Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.   Развитие познавательной активности: получение знаний о природе  (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).  Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.  Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. | | | | 01.09 | | |  | |
| 2 | Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. | | | | 1 | | УИПЗЗ | | | | | Формирование представлений о возникновении первых соревнований. | | Знать:  - возникновение первых соревнований  Уметь:  - понимать значение физической культуры в жизни человека. | | | Текущий | 04.09 | | |  | |
| 3 | Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. | | | | 1 | | УИПЗЗ | | | | | Формирование представлений об основных способах передвижения. | | Уметь:  - правильно передвигаться | | | Текущий | 05.09 | | |  | |
| 4 | Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). | | | | 1 | | КУ | | | | | Формирование физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | | Уметь:  - выполнять упражнения, развивающие силу, быстроту, выносливость. | | | Текущий | 08.09 | | |  | |
| Лёгкая атлетика и подвижные игры (23ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. . | | | | | 1 | КУ | | Учить моделировать сочетание различных видов ходьбы | | | | | | Знать:  - различные виды ходьбы  Уметь  -ходить под счёт | | Текущий | | | Различать разные виды ходьбы.  Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок  Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.  Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние  Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения  физических упражнений.  Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.  Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.  Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.  Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений  дыхательной гимнастики  Осваивать бег по пресеченной местности.  Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции  Осваивать техника выполнения бега с ускорением. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега с ускорением. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бега. | | 11.09 | | |  |
| 6 | Сочетание различных видов ходьбы.  **Стартовый контроль: бег 30 м.** | | | | | 1 | КУ | | Формирование умений правильного положения рук и длину шага при ходьбе | | | | | | Уметь:  - использовать положение рук и длину шага во время ходьбы | | Текущий | | | 12.09 | | |  |
| 7 | Бег и его разновид­ности. Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. | | | | | 1 | КУ | | Формирование представлений о различных видах бега | | | | | | Уметь:  - различать разные виды бега,  - менять направление во время бега | | Текущий | | | 15.09 | | |  |
| 8 | Бег с преодолением препятствий.  **Стартовый контроль: прыжок в длину с места.** | | | | | 1 | КУ | | Формирование представлений о беге с преодолением препятствий | | | | | | Знать:  - понятие «бег с преодолением препятствий»  - правила бега с преодолением препятствий  Уметь:  - бегать с высокого старта  - бегать, преодолевая препятствия | | Текущий | | | 18.09 | | |  |
| 9 | Бег по размеченным участкам дорожки. | | | | | 1 | КУ | | Формирование представлений о беге по размеченной дорожке | | | | | | Знать:  - правила бега по размеченным дорожкам  Уметь:  - применять правила при беге | | Текущий | | | 19.09 | | |  |
| 10 | Челночный бег. **Стартовый контроль: подтягивание.** | | | | | 1 | КУ | | Формирование первоначальных представлений о челночном беге | | | | | | Знать:  - понятие «челночный бег»  - правила челночного бега  Уметь:  - применять правила на практике | | Текущий | | | 2209 | | |  |
| 11 | Эстафетный бег. Медленный бег до 3 мин. | | | | | 1 | УЗЗВУ | | Закрепление представлений о различных видах бега. | | | | | | Знать:  - понятие «эстафетный бег»  Уметь:  - правильно бегать и чередовать бег с ходьбой | | Текущий | | | 25.09 | | |  |
| 12 | Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Стартовый контроль: 6-минутный бег. | | | | | 1 | УЗЗВУ | | Формирование умения  бегать по слабопересечённой местности | | | | | | Уметь:  - бегать по слабопересечённой местности | | Текущий | | | 26.09 | | |  |
| 13 | Бег с ускорением. | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Формирование умения выполнять разнообразные способы передвижения бегом | | | | | | Знать:  - понятие «бег с ускорением"  Уметь**:**  - бегать с ускорением. | | Текущий | | | 29.09 | | |  |
| 14 | Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90º, с продвижением вперед. | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Формирование умения выполнять прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 90º, с продвижением вперед. | | | | | | Уметь:  - прыгать на одной и двух ногах с поворотом на 90º, с продвижением вперед | | Текущий | | | Осваивать различные виды прыжков, правила их  выполнения. Развитие прыгучести.  Описывать технику выполнения прыжков.  Осваивать выполнение прыжка в длину с места. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.  Описывать технику выполнения.  Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  Описывать технику выполнения, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.  Проявлять качества силы и выносливости при выполнении бега на короткую дистанцию  Освоить технику выполнения высокого старта.   Продемонстрировать скоростно-силовые способности.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Продемонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива.  Освоить технику выполнения прыжков через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. | | 02.10 | | |  |
| 15 | Прыжки в длину с места.  **Стартовый контроль: челночный бег 3х10 м.** | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Знакомство с понятием «прыжок в длину с места». | | | | | | Знать:  - понятие «прыжок в длину с места»  Уметь:  - прыгать в длину с места | | Индиви  дуальный | | | 03.10 | | |  |
| 16 | Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  . | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Знакомство с понятием «прыжок в длину с разбега  приземлением на обе ноги» | | | | | | Знать:  - понятие «прыжки в длину с разбега»  Уметь:  - правильно выполнять прыжок | | Индиви  дуальный | | | 06.10 | | |  |
| 17 | .Прыжки и их связь с беговыми упражне­ниями. Короткая дистанция. Бег на скорость | | | | | 1 | КУ | | Формирование умения выполнять бег на скорость на короткие дистанции. | | | | | | Знать: - понятие «бег на скорость».  Уметь:  - проявлять качества силы и выносливости при выполнении бега на данную дистанцию | | Индиви  дуальный | | | 9.10 | | |  |
| 18 | Высокий старт с последующим ускорением.  **Сдача контрольного норматива на скоростно-силовые способности** (прыжок в длину с места). | | | | | 1 | КУ | | Формирование умения выполнять бег с высокого старта с последующим ускорением. | | | | | | Знать: - понятие «бег с высокого старта».  Уметь:  - проявлять качества силы и выносливости при выполнении контрольного норматива | | Индиви  дуальный | | | 10.10 | | |  |
| 19 | Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель». | | | | | 1 | УЗЗВУ | | Формирование умения демонстрировать выносливость при выполнении бега. | | | | | | Уметь:  - бегать на выносли  вость | | Текущий | | | 13.10 | | |  |
| 20 | Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). | | | | | 1 | .УПОКЗ | | Проверить знания и умения полученные на уроках по теме «Бег» | | | | | | Уметь:  - демонстрировать выносливость при беге на короткие дистанции | | Группо  вой | | | 16.10 | | |  |
| 21 | Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. | | | | | 1 | УПОКЗ | | Проверить умения контрольного норматива на выносливость | | | | | | Уметь:  - демонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива | | Текущий | | | 17.10 | | |  |
| 22 | **Сдача контрольного норматива на выносливость** (6-ти минутный бег). | | | | | 1 | УПОКЗ | | Проверить умения контрольного норматива на выносливость | | | | | | Уметь:  - демонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива | | Текущий | | | 20.10 | | |  |
| 23 | **Эстафеты с бегом на скорость.** | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Проверить на выносливость. | | | | | | Уметь:  - демонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива | | Посмен  ный | | | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | | 23.10 | | |  |
| 24 | Урок – соревнование «Мы спортивные ребята». | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Проверить знания и умения по темам «Ходьба, бег, прыжки» | | | | | | Уметь:  - общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | | Группо  вой | | | 24.10 | | |  |
| 25 | Урок – соревнование «Мы спортивные ребята». «Ходьба, бег, прыжки» | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Проверить знания и умения по темам «Ходьба, бег, прыжки» | | | | | | Уметь:  - общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | | Группо  вой | | | 27.10 | | |  |
| 26 | Эстафеты «Спорт, спорт, спорт». | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Проверить знания и умения по темам «Ходьба, бег, прыжки» | | | | | | Уметь:  - общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | | Поточ  ный | | | 30.10 | | |  |
| 27 | **Контроль: наклон вперед из положения сидя.** | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Проверить знания и умения по темам «Ходьба, бег, прыжки» | | | | | | Уметь:  - общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | | Поточ  ный | | | 31.10 | | |  |
| ***2 четверть – 21ч.***  **Гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры (23 ч.).** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. История развития гимнастики.  Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Формирование первоначальных представлений о истории развития гимнастики, о строевых командах. | | | | | | Знать:  - строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Уметь:  - выполнять упражнения по строевой подготовке | | Текущий | | | Иметь представление об истории развития гимнастики. Участвовать в беседе.  Соблюдать правила поведения на уроке гимнастики.  Следовать инструкциям учителя.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.  Различать хорошую и плохую осанку. Участвовать в беседе о правильной осанке. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Разучить и выполнять упражнения на координацию движений.  Составлять самостоятельно режим дня.  Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.  Применять навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. Участвовать в беседе о гигиене.  Работать с информацией о спортивных видах гимнастики.  Осваивать технику выполнения:  кувырка вперед в упор присев, гимнастического моста из положения лежа на спине, стойки на лопатках,  упражнений на гимнастической скамейке, стенке,  перелезания через гимнастического козла,  перелезания через гимнастического коня.  Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении данных упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении данных упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах в группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  Освоить различные виды шагов танцевального характера.  Продемонстрировать умение выполнять шаги под счет, ритм, музыку, в различном направлении  Освоить упражнения с гимнастической палкой.  Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную, вертикальную цель. Согласовывать действия партнёров в игре.  Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультми  нуток.Характеризо  вать влияние общеразвивающих упражнений  на организм.  Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения «Веселых стартов». | | 10.11 | | |  |
| 29 | Осанка человека. Подвижная игра «Запрещённое движение». | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Дать представление о правильной  осанке человека. | | | | | | Знать:  - отличия хорошей и плохой осанки.  Уметь:  - правильно ходить | | Текущий | | | 13.11 | | |  |
| 30 | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Формирование первоначальных представлений о группировке, перекатах в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях | | | | | | Знать:  - понятия «группировка», «перекаты»  Уметь:  - группироваться и выполнять перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. | | Индиви  дуальный | | | 14.11 | | |  |
| 31 | Режим дня школьника. Кувырок вперед в упор присев. | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Формирование первоначальных представлений о режиме дня школьника, о технике выполнения:  кувырка вперед в упор присев. | | | | | | Уметь:  - выполнять  кувырок вперед в упор присев. | | Индиви  дуальный | | | 17.11 | | |  |
| 32 | Спортивные виды гимнастики Гимнастический мост из положения лежа на спине. | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Формирование первоначальных представлений о спортивных видах гимнастики (спортивная, художественная,  акробатическая, командная).технике выполнения: гимнастического моста из положения лежа на спине. | | | | | | Знать:  -  Уметь:  - выполнять гимнастический мост из положениялежа на спине.  . | | Индиви  дуальный | | | 20.11  21.11 | | |  |
| 33 | Физкультурные минутки Стойка на лопатках. | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Формирование первоначальных представлений о физкультурных минутках, о технике выполнения: стойки на лопатках. | | | | | | Уметь:  - выполнять стойку на лопатках | | Индиви  дуальный | | |
| 34 | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. | | | | | 1 | УЗЗВУ | | Формирование первоначальных представлений о технике ходьбы по гимнастической скамейке, повороты на 90º. | | | | | | Знать:  - понятие «стойка на носках на одной ноге»  Уметь:  - выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на 90º. | | Индиви  дуальный | | | 24.11 | | |  |
| 27.11 | | |  |
| 35 | Утренняя гимнастика Передвижения по гимнастической стенке. Метание в вертикаль­ную цель. | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Познакомить с пользой утренней гимнастики.  Формирование представлений о технике передвижения по гимнастической стенке. | | | | | | Уметь:  - правильно передвигаться по гимнастической стенке,  - метать в вертикальную цель | | Группо  вой | | |
| 36 | Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Формирование представлений о технике лазания по гимнастической скамейке | | | | | | Уметь:  - выполнять гимнастические упражнения на скамейке. | | Группо  вой | | | 28.11 | | |  |
| 37 | Перелезание через гимнастического коня. Метание в горизонтальную цель. | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Формирование умений перелезания через гимнастического коня | | | | | | Знать:  - понятие «спортивный конь»  .Уметь:  - выполнять перелезание через коня,  - выполнять метание в горизонтальную цель | | Индиви  дуальный | | | 01.12 | | |  |
| 38 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. | | | | | 1 | УЗЗВУ | | Закрепление знании и выработка умений при преодолении полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. | | | | | | Уметь:  - проявлять качества силы, координации и выносливости при преодолении полосы препятствий | | Текущий | | | 04.12 | | |  |
| 39 | Как правильно ухаживать за своим телом. Акробатические комбинации. | | | | | 1 | УЗЗВУ | | Формирование представления о личной гигиене  школьника.  Закрепление знании и выработка умений при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | | | | | | Уметь:  - правильно ухаживать за своим телом,  - правильно выполнять акробатические упражнения и комбинаций. | | Группо  вой | | | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Проявлять выносливость, качества силы, быстроты и координации при выполнении бега, бросков, быстроту и ловкость во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать технику прыжковых упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.  Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. | | 05.12 | | |  |
| 40 | Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Формирование умений выполнять шаги под счет, ритм, музыку, в различном направлении | | | | | | Уметь:  - выполнять шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. | | Текущий | | | 08.12 | | |  |
| 41 | Общеразвивающие  упражнения с гимнастической палкой. | | | | | 1 | УИПЗЗ | | Формирование умений выполнять упражнения с гимнастической палкой. | | | | | | Знать:  - понятие «гимнастическая палка».  Уметь:  - выполнять упражнения с гимнастической палкой. | | Текущий | | | 11.12 | | |  |
| 42 | Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. | | | | | 1 | УЗЗВУ | | Закрепление знаний при выполнении общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки | | | | | | Уметь:  - самостоятельно выполнять упражнения на формирование правильной осанки | | Текущий | | | 12.12 | | |  |
| 43 | Эстафета «Веселые старты». | | | | | 1 | УОСЗ | | Обобщение и закрепление знаний при проведении соревнований | | | | | | Уметь:  - соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения «Веселых стартов». | | Группо  вой | | | 15.12 | | |  |
| 44 | Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.. | | | | | 1 | УЗЗВУ | | Закрепление и совершенствование умений бегать при игре. | | | | | | Уметь:  - выполнять беговые упражнения | | Текущий | | | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Проявлять выносливость, качества силы, быстроты и координации при выполнении бега, бросков, быстроту и ловкость во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать технику прыжковых упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.  Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. | | 18.12 | | |  |
| 45 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. | | | | | 1 | УЗЗВУ | | Закрепление и совершенствование умений развивать скоростные способности при игре | | | | | | Уметь:  - проявлять выносливость, быстроту при выполнении бега. | | Текущий | | | 19.12 | | |  |
| 46 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках | | | | | 1 | УЗЗВУ | | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках при игре. | | | | | | Уметь:  - выполнять прыжковые упражнения. | | Текущий | | | 22.12 | | |  |
| 47 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. | | | | | 1 | УЗЗВУ | | Закрепление и совершенствование умений метать на дальность и точность при игре | | | | | | Уметь:  - выполнять метание на дальность и точность. | | Текущий | | | 25.12 | | |  |
| 48 | Упражнения на внимание. | | | | | 1 | УЗЗВУ | | Формирование умений проявлять координацию при выполнении упражнений. | | | | | | Уметь:  - проявлять внимание при выполнении подвижных игр. | | Текущий | | | 26.12 | | |  |
| ***3 четверть – 27 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Упражнения на ловкость и координацию. | | | | | 1 | УЗЗВУ | | Учить различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. | | | | | | Уметь:  - проявлять ловкость и координацию при выполнении подвижных игр. | | Текущий | | | Отбирать упражнения на ловкость и координацию.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. | | 12.01 | | |  |
| 50 | Спортивный марафон «Внимание, на старт». | | | | | 1 | УПОКЗ | | Проверить знания и умения по теме «Подвижные и спортивные игры» | | | | | | Уметь:  - проявлять выносливость, качества силы, быстроты и координации при выполнении бега, бросков, быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | Текущий | | | 15.01 | | |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (25 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай». | | | | | 1 | УИПЗЗ | | | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | | | |  | Фронтальный опрос  Выполнение упражнений | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.  Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. | 16.01 | | |  |
| 52 | Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение». | | | | | 1 | УИПЗЗ | | | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ«Бросай – поймай». | | | | |  | Фронтальный опрос  Выполнение упражнений | | | | 19.01 | | |  |
| 53 | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы» | | | | | 1 | КУ | | | | Игра «Запрещенное движение».  Развитие координационных способностей | | | | |  |  | | | | 22.01 | | |  |
| 54 | Совершенствовать технику ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки». | | | | | 1 | УЗЗВУ | | | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».  Игра «Пятнашки». Развитие координационных способностей | | | | |  | Фронтальный опрос  Выполнение упражнений | | | | 23.01 | | |  |
| 55 | Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу». | | | | | 1 | УЗЗВУ | | | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».  Игра «Мяч соседу».  Развитие координационных способностей | | | | |  | Фронтальный опрос  Выполнение упражнений | | | | 26.01 | | |  |
| 56 | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола  « Круговая лапта» | | | | | 1 | КУ | | | | 29.01 | | |  |
| 57 | Совершенствовать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка». | | | | | 1 | УЗЗВУ | | | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Удочка».  Развитие координационных способностей | | | | |  | Фронтальный опрос  Выполнение упражнений | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.  Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. | 30.01 | | |  |
| 58 | Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение». | | | | | 1 | УЗЗВУ | | | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение».  Развитие координационных способностей | | | | |  | Фронтальный опрос  Выполнение упражнений | | | | 02.02 | | |  |
| 59 | Урок-эстафета.  Эстафеты  «Забрось мяч в кольцо»  «Борьба за мяч» | | | | | 1 | УЗЗВУ | | | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение».  Развитие координационных способностей | | | | |  | Фронтальный опрос  Выполнение упражнений | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.  Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. | 05.02 | | |  |
| 60 | Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | | | | | 1 | УЗЗВУ | | | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | | | |  | Фронтальный опрос  Выполнение упражнений | | | | 06.02 | | |  |
| 61 | Обучение технике бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. | | | | | 1 | УИПЗЗ | | | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | | | |  | Фронтальный опрос  Выполнение упражнений | | | | 16.02 | | |  |
| 62 | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола  « Круговая лапта» | | | | | 1 | КУ | | | | 19.02 | | |  |
| 63 | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу». | | | | | 1 | КУ | | | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. ПИ «Мяч на полу».  Развитие координационных способностей | | | | |  | Фронтальный опрос  Выполнение упражнений | | | | Участвовать в беседе о закаливании. Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущение) после закаливающих процедур. Разучить и выполнять ходьбу с остановкой по сигналу учителя.  Иметь представление о физических качествах человека. Участвовать в беседе о физических качествах человека.  Характеризовать показатели физического развития. | 20.02 | | |  |
| 64 | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку». | | | | | 1 | УЗЗВУ | | | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Поймай лягушку».  Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | | | |  | Фронтальный опрос  Выполнение упражнений | | | | 26.02 | | |  |
| 65 | Урок-эстафета.  Эстафеты  «Забрось мяч в кольцо»  «Борьба за мяч» | | | | | 1 | КУ | | | | 27.02 | | |  |
| 66 | Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!». | | | | | 1 | УЗЗВУ | | | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | | | | |  | Фронтальный опрос  Выполнение упражнений | | | | 02.03 | | |  |
| 67 | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо». | | | | | 1 | УЗЗВУ | | | | 05.03 | | |  |
| 68 | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола  « Круговая лапта» | | | | | 1 | КУ | | | | Иметь представление о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств.  Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.  Осваивать технику метания на дальность.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.  Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств.  Отбирать упражнения на ловкость и координацию.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. | 06.03 | | |  |
| 69 | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи». | | | | | 1 | УЗЗВУ | | | | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». ПИ «Паук и мухи».  Развитие координационных способностей | | | | |  | Фронтальный опрос  Выполнение упражнений | | | | 09.03 | | |  |
| 70 | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | | | | | 1 | УЗЗВУ | | | | Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Море волнуется раз».  Развитие координационных способностей | | | | |  | Фронтальный опрос  Выполнение упражнений | | | | 12.03 | | |  |
| 71 | Урок-эстафета.  Эстафеты  «Забрось мяч в кольцо»  «Борьба за мяч» | | | | | 1 | КУ | | | | 13.03 | | |  |
| 72 | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом». | | | | | 1 | УЗЗВУ | | | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | | | |  | Фронтальный опрос  Выполнение упражнений | | | | 16.03 | | |  |
| 73 | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | | | | | 1 | УЗЗВУ | | | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Море волнуется раз».Развитие координационных способностей. | | | | |  | Фронтальный опрос  Выполнение упражнений | | | | 19.03 | | |  |
| 74 | | Общеразвивающие  упражнения с гимнастической палкой. | | | | 1 | УПОКЗ | | | Закрепление умений выполнять упражнения с гимнастической палкой | | | | | | Знать:  - понятие «гимнастическая палка».  Уметь:  - выполнять упражнения с гимнастической палкой | Текущий | | | |  | | 20.03 |  | |
| ***4 четверть – 22 ч.***  **Лёгкая атлетика и подвижные игры (22ч).** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | | Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. | | | | 1 | УЗЗВУ | | | Закрепление знаний при выполнении общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки | | | | | | Уметь:  - самостоятельно выполнять упражнения на формирование правильной осанки | Текущий | | | |  | | 30.03 |  | |
| 76 | | | Техника безопасности на уроках. Закаливание организма. | | | 1 | УИПЗЗ | | | | | Формирование первоначальных представлений о закаливании организма. | | | | Знать:  - о закаливающих процедурах  Уметь:  - самостоятельно выполнять закаливающие процедуры | Текущий | | | Участвовать в беседе о закаливании. Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущение) после закаливающих процедур. Разучить и выполнять ходьбу с остановкой по сигналу учителя.  Иметь представление о физических качествах человека. Участвовать в беседе о физических качествах человека.  Характеризовать показатели физического развития.  Иметь представление о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств.  Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.  Осваивать технику метания на дальность.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.  Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств.  Отбирать упражнения на ловкость и координацию.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов.  Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.  Осваивать технику метания на дальность.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.  Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств.  Отбирать упражнения на ловкость и координацию.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. | | | 02.04 |  | |
| 77 | | | Бег из различных исходных положений. | | | 1 | УОСЗ | | | | | Закрепление умений бегать из различных исходных положений | | | | Уметь:  - бегать из различных исходных положений | Текущий | | | 03.04 |  | |
| 78 | | | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | | | 1 | КУ | | | | | Формировать первоначальных умений выполнять прыжок в высоту с места толчком двух ног | | | | Уметь:  - выполнять прыжок в высоту с места толчком двух ног | Индиви  дуаль  ный | | | 06.04 |  | |
| 79 | | | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. | | | 1 | КУ | | | | | Формировать первоначальных умений выполнять прыжок в высоту с места толчком одной ноги | | | | Уметь:  - выполнять прыжок в высоту с места толчком одной ноги | Индиви  луаль  ный | | | 09.04 |  | |
| 80 | | | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту. | | | 1 | КУ | | | | | Формировать первоначальных умений выполнять прыжок в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту | | | | Уметь:  - выполнять прыжок в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту | Инди  дуаль  ный | | | 10.04 |  | |
| 81 | | | Физические качества человека. | | | 1 | КУ | | | | | Формировать представление о физических качествах человека | | | | Знать:  -  Уметь: | Текущий | | | 13.04 |  | |
| 82 | | | Развитие физических качеств Игра «Попади в обруч». | | | 1 | КУ | | | | | Формировать представление о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств | | | | Знать:  - об физических упражнениях, развивающих физические качества.  Уметь:  -выполнять упражнения, направленные на развитие определённых физических качеств | Текущий | | | 16.04 |  | |
| 83 | | | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | | | 1 | КУ | | | | | Формировать умения выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие силы | | | | Уметь:  - правильно спрыгивать и запрыгивать. | Груп  повой | | | 17.04 |  | |
| 84 | | | Спортивные игры. | | | 1 | УЗЗВУ | | | | | Формировать представление о спортивных играх как об игре команды. | | | | Знать  – различие спортивных игр от подвижных  Уметь:  взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. | Текущий | | | 20,04 |  | |
| 85 | | | Метание теннисного мяча на дальность. | | | 1 | КУ | | | | | Формировать умения выполнять метание теннисного мяча на дальность | | | | Уметь:  - выполнять метание теннисного мяча на дальность | Груп  повой | | | 23.04 |  | |
| 86 | | | Метание теннисного мяча на заданное расстояние | | | 1 | КУ | | | | | Формировать умения выполнять метание теннисного мяча на заданное расстояние | | | | Уметь:  - выполнять метание теннисного мяча на заданное расстояние | Груп  повой | | | 24.04 |  | |
| 87 | | | Положение — «высокий старт». | | | 1 | УКИЗ | | | | | Формирование первоначальных представлений о положении — «высокий старт» | | | | Знать:  - понятие «положение — «высокий старт»  Уметь:  - выполнять «высокий старт» | Груп  повой | | | 27.04 |  | |
| 88 | | | Бег на 30 м. | | | 1 | УПОКЗ | | | | | Оценка техники бега на 30м. | | | | Уметь  -правильно брать старт,  - бегать на 30 м. | Индиви  дуаль  ный | | | 30.04 |  | |
| 89 | | | Обучение техники прыжка в высоту через резинку | | | 1 | УИПЗЗ | | | | | Формирование первоначальных представлений о технике прыжка в высоту через резинку | | | | Знать  - технику прыжка в высоту через резинку  Уметь:  -прыгать в высоту через резинку | Текущий | | | 04.05 |  | |
| 90 | | | Обучение техники прыжка в длину с места. | | | 1 | УИПЗЗ | | | | | Формирование первоначальных представлений о технике прыжка в длину с места. | | | | Знать:  - технике прыжка в длину с места  Уметь:  - прыгать в длину с места | Индиви  дуаль  ный | | | 07.05 |  | |
| 91 | | | Совершенствование техники прыжка в длину с места. | | | 1 | УСЗЗ | | | | | Закрепление первоначальных представлений о технике прыжка в длину с места | | | | Уметь:  - прыгать в длину с места | Индиви  дуаль  ный | | | 08.05 |  | |
| 92 | | | Обучение техники метания мяча в цель. | | | 1 | УИПЗЗ | | | | | Формирование первоначальных представлений о технике метания мяча в цель. | | | | Знать:  - понятие «метания мяча в цель»  Уметь:  - метать мяч в цель. | Текущий | | | 11.05 |  | |
| 93 | | | Сдача контрольного норматива на скоростно-силовые способности | | | 1 | УПОКЗ | | | | | Оценка умения выполнять бег с высокого старта с последующим ускорением, подтягивание, отжимание.. | | | | Уметь:  - проявлять качества силы и выносливости при выполнении контрольного норматива | Индиви  дуаль  ный | | | 14.05 |  | |
| 94 | | | Эстафетный бег. Медленный бег до 3 мин. | | | 1 | УПОКЗ | | | | | Закрепление умений выполнять различные виды бега. | | | | Уметь:  - правильно бегать и чередовать бег с ходьбой | Текущий | | | 15.05 |  | |
| 95 | | | Элементы спортивных игр. Подвижная игра «Пингвин с мячом» | | | 1 | КУ | | | | | Закрепление умений выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. | | | | Знать:  - элементы спортивных игр. | Текущий | | | 18.05 |  | |
| 96-97 | | | Совершенствование элементов спортивных игр. | | | 1 | КУ | | | | | Закрепление умений выполнять элементы спортивных игр. | | | | Уметь:  - элементы спортивных игр | Текущий | | | 21.05 |  | |
| 98-99 | | | Подвижные игры и эстафеты. | | | 1 | КУ | | | | | Закрепление умения взаимодействовать в парах и группах при выполнении игр и эстафет. | | | | Уметь:  - взаимодействовать в парах и группах при выполнении игр и эстафет. | Текущий | | | 22.05 |  | |
|  | | |  | | |  |  | | | | |  | | | |  |  | | |  | | |  |  | |

**Календарно-тематическое планирование**

**2-3класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  №  п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | | Требование к уровню подготовки обучающихся | | Вид контроля | | Д / з | Дата проведения | | | | |
| План | | | факт | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | 8 | | | 9 | |
| **Лёгкая атлетика (12 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Основы техники ходьбы и бега(3 ч) | Вводный | 1.Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Текущий | | Учебник  стр 12-13 Д.с. 4  Комп-  лекс1 | | 03.09 |  | | |
| 2 | Комплексный | 2.Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Знать понятие короткая дистанция | Текущий | | Учебник  Стр. 16-19  д.с 5-6  Комп-  лекс1 | | 05.09. |  | | |
| 3 | Комплексный | 3.Разновидность ходьбы. Бег с  ускорением. Бег 60 м. (ОРУ). Ходьба с  высоким подниманием бедра. Подвижная игра  «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  **Знать** понятие короткая дистанция. | Текущий | | Учебник  стр. 20 Комп-  лекс1 | | 06.09 |  | | |
| 4 | Техника прыжков в длину (2 ч) | Изуче-ние нового мате-риала | 4.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | | | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги. | Текущий | | Учебник  Стр. 22-27  Комп-  лекс1 | | 10.09 |  | | |
| 5 |  | Комплексный | 5.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | | | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги. | Текущий | | Комп-  лекс1 | | 12.09 |  | | |
| 6 | Техника метания мяча  ( 2 ч) | Изуче-ние нового мате-риала | 6.Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «К своим флажкам».ОРУ. развитие скоростно-силовых способностей. | | | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи с места из различных положений и расстояний. | Текущий | | Учебник  стр.28-29  Комп-  лекс1 | | 13.09 |  | | |
| 7 | Комплексный | 7.Метание малого мяча из положения стоя грудь в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра « К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  | | Учебник  стр.10-11  Комп-  лекс1 | | 17.09 |  | | |
| 8 | Бег по пересечен-  ной местно-  сти (5 ч) | Изуче нового материала | 8.Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега  ( бег 50 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | Текущий | | д. с 7 Комп-  лекс 1 | | 19.09 |  | | |
| 9 | Комп- лекс-  ный | 9.Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега  ( бег 50 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | Текущий | | Д.с 8  Комп-  лекс 1 | | 21.09 |  | | |
| 10 | Комп-  лекс-  ный | 10.Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега ( бег 50 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | Текущий | | Комп-  лекс 1 | | 24.09 |  | | |
| 11 | Совер-  шенст-  вование ЗУН | 11.Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега ( бег 50 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие  Здоровье. | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | Текущий | | Комп-  лекс 1 | | 26.09 |  | | |
| 12 |  | Совер-  шенст-  вование ЗУН | 12.Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега ( бег 50 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие  Здоровье. | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | Текущий | | Комп-  лекс 1 | | 27.10 |  | | |
| **Подвижные игры на основе регби (16 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Развитие ловкости (2 ч) | Изуче-ние нового мате-риала | 1.Выполнение перемещений субмаксимальной и максимальной интенсивности изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно). Подвижная игра: «Третий лишний». | **Уметь** перемещаться с различной скоростью, изменением направлений и сигналами. | | | | Текущий | Учебник  стр.30-31  Комп-  лекс 2 | | 01.10 | | |  |
| 14 |  | Совер-  шенст-  вование ЗУН | 2. Приём и передача мяча различными способами. Двигаясь вдоль поля с малой, умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной интенсивностью в группах по три обучающихся «веером», у «крайних» обучающихся мячи. Пас от правого «крайнего» «центральному», приём «центральным» и передача мяча правому «крайнему» который выполнял передачу. То же самое с левым «крайним».  Подвижная игра: «Третий лишний». | **Уметь** перемещаться с различной скоростью, изменением направлений и сигналами. Принимать и передавать мяч различными способами. | | | | Текущий | д. с. 9  Комп-  лекс 2 | | 03.10 | | |  |
| 15 | Основы техники и тактики регби  (4 ч) | Изуче-ние нового мате-риала | 3. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). | **Уметь** принимать и передавать мяч на месте. | | | |  | Учебник  Стр. 32-35  Комплекс 2 | | 08.10 | | |  |
| 16 | Комп-  лекс-  ный | 4. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). | **Уметь** принимать и передавать мяч на месте. | | | |  | Комп-  лекс 2 | | 10.10 | | |  |
| 17 |  | Комп-  лекс-  ный | 5. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). | **Уметь**  принимать и передавать мяч на месте. | | | | Текущий | Комп-  лекс 2 | | 15.10 | | |  |
| 18 | Комп-  лекс-  ный | 6. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). | **Уметь**  Принимать и передавать мяч на месте. | | | | Текущий | Комп-  лекс 2 | | 17.10 | | |  |
| 19 | Развитие ловкости ( 2 ч) | Изуче-ние нового мате-риала | 7. Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между спортсменами 5-7 м, передача мяча и «забегание» за партнёра получившего мяч. Подвижная игра: «Воробьи и вороны» | **Уметь** ориентироваться на площадке, принимать и передавать мяч различными способами | | | | Текущий | Комп-  лекс 2 | | 22.10 | | |  |
|  |
| 20 | Комп-  лекс-  ный | 8. Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между спортсменами 5-7 м, передача мяча и «забегание» за партнёра получившего мяч. Подвижная игра: «Воробьи и вороны» | **Уметь** ориентироваться на площадке, принимать и передавать мяч различными способами | | | | Текущий | Комп-  лекс 2 | | 24.10 | | |  |
| 21 | Основы техники и тактики регби (5 ч) | Комп-  лекс-  ный | 9. Передача мяча в движении способом swing | **Уметь** ориентироваться на площадке, принимать и передавать мяч различными способами | | | | Текущий | Комп-  лекс 2 | | 29.10 | | |  |
| 22 | Комп-  лекс-  ный | 10. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). | **Уметь** ориентироваться на площадке, принимать и передавать мяч различными способами | | | | Текущий | Комп-  лекс 2 | | 31.10 | | |  |
| 23 | Комп-  лекс-  ный | 11. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). | **Уметь** ориентироваться на площадке, принимать и передавать мяч различными способами | | | |  | Комп-  лекс 2 | | 12.11 | | |  |
| 24 | Комп-  лекс-  ный | 11. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). | **Уметь** ориентироваться на площадке, принимать и передавать мяч различными способами | | | |  | Комп-  лекс 2 | | 14.11 | | |  |
| 25 | Совер-  шенст-  вование ЗУН | 12. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). | **Уметь** ориентироваться на площадке, принимать и передавать мяч различными способами | | | |  | Комп-  лекс 2 | | 19.11 | | |  |
| 26 | Развитие выносливости  (3 ч) | Изуче-ние нового мате-риала | 13. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью. | **Уметь** выполнять двигательное действие с одинаковой интенсивностью с длительное время. | | | | Текущий | Комп-  лекс 2 | | 21.11 | | |  |
| 27 | Комплексный | 14. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью. | **Уметь** выполнять двигательное действие с одинаковой интенсивностью с длительное время. | | | | Текущий | Комп-  лекс 2 | | 26.11 | | |  |
| 28 |  |  | 15. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью. | **Уметь** выполнять двигательное действие с одинаковой и разной интенсивностью длительное время. | | | | Текущий | Учебник  Стр. 36-37  Комп-  лекс2 | | 28.11 | | |  |
| 29 |  | Совер-  шенст-  вование ЗУН | 16. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью. | **Уметь** выполнять двигательное действие с одинаковой и разной интенсивностью длительное время. | | | | Текущий | Комп-  лекс 2 | | 30.11 | | |  |
| **Плавание (7 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Обучение техники упражнений для освоения с водой | Комп-  лекс-  ный | 1.Различные способы погружения в воду.  Всплывание «поплавком» | **Уметь** выполнять погружения с задержкой дыхания | | | | Текущий | Комп-  лекс 2 | | 04.10 | | |  |
| 31 | Комп-  лекс-  ный | 2.Упражнение «стрелка»  Техника скольжения, дыхания, выдохи вводу | **Уметь** выполнять погружения с задержкой дыхания | | | | Текущий | Комп-  лекс 4 | | 11.10 | | |  |
| 32 | Изуче-ние нового мате-риала | 3.Упражнение «звёздочка»  Техника скольжения на груди  Обучение работе ног при проплывании отрезков  Прыжки в воду | **Уметь** выполнять скольжения с задержкой дыхания. | | | | Текущий | Комп-  лекс 4 | | 18.10 | | |  |
| 33 | Комп-  лекс-  ный | 4.Упражнения для формирования навыка смотреть в воду.  Скольжение на спине.  Прыжки в воду | **Уметь** выполнять скольжения с задержкой дыхания. | | | | Текущий | Комп-  лекс 4 | | 25.10 | | |  |
| 34 | Скольжение на груди и спине в координации с дыханием (3 ч) | Комп-лекс-  ный | 5.Упражнение «медуза» Техника всплывания, скольжения, прыжки с бортика  Собирание предметов под водой | **Уметь** выполнять прыжки в воду с бортика. | | | | Текущий | Комп-  лекс 4 | | 01.11 | | |  |
| 35 | Комп-лекс-  ный | 6.Упражнения с сопротивлением воды  Погружение вводу Прыжки различными способами. | **Уметь** выполнять прыжки в воду различными способами. | | | | Текущий | Комп-  лекс 4 | | 15.11 | | |  |
| 36 | Совер-  шенст-  вование ЗУН | 7.Движение ног сидя, на краю бортика Погружение в вводу. Всплывание и лежание, скольжение на воде.  Игры на воде | Уметь выполнять всплывание и лежание на воде. | | | | Текущий | Комп-  лекс 4 | | 22.11 | | |  |
| **Плавание ( 5 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Обучение работы рук кролем на груди и спине  в координации с дыханием  (5 ч) | Комп-лекс-  ный | 8.Движение ног лёжа на краю бортика.  Движение ногами с опорой руками о дно.  Игры на воде | **Уметь** выполнять проплывание кролем без выноса рук | | | | Текущий | Комп-  лекс 4 | | 06.12 | | |  |
| 38 | Комп-лекс-  ный | 9.Движение ногами на краю бортика с опорой руками о бортик бассейна. Проплывание кролем без выноса рук | **Уметь**  выполнять Проплывание кролем без выноса рук | | | | Текущий | Комп-  лекс 4 | | 13.12 | | |  |
| 39 | Комп-лекс-  ный | 10.Движение ногами сидя на краю бортика с доской в руках. Вдох с поворотом головы в право и выдох в воду в сочетании с движением правой руки | **Уметь**  выполнять вдох с поворотом головы в право и выдох в воду в сочетании с движением правой руки | | | | Текущий | Комп-  лекс 4 | | 20.12 | | |  |
| 40 | Комп-лекс-  ный | 11.Движение ногами сидя на краю бортика с доской в руках. Вдох с поворотом головы в право и выдох в воду в сочетании с движении правой руки | **Уметь**  выполнять вдох с поворотом головы в право и выдох в воду в сочетании с движении правой руки | | | | Текущий | Комп-  лекс 4 | | 27.12 | | |  |
| 41 |  | 12. Проплывание отрезков кролем на груди и спине без учёта времени. Прыжки. | **Уметь**  проплывать кролем на груди и спине  в координации с дыханием. | | | | Текущий | Комп-  лекс 4 | | 29.12 | | |  |
| **Подвижные игры на основе регби ( 10 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Правила игры в регби (1 ч) | Вводный | 1.Выход мяча из игры.Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке после выхода мяча из игры. | **Рассказывать**и **понимать**правила игры выхода мяча из игры. | | | | Текущий | Комп-  лекс 2 | | 03.12 | | |  |
| 43 | Развитие ловкости (2 ч) | Изуче-  ние нового мате-риала | 2. В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Первый обучающийся выполняет передачу на месте и перемещается на место принимающего, второй обучающийся выполняет приём мяча, приземляет его и перемещается на место пасующего и т. д. Обучающиеся выполняют по десять приёмов и передач мяча. Упражнение выполняется сериями. Подвижная игра:  «Перебежка с выручкой» | **Знать** как в парах, выполняется передачи мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. | | | | Текущий | Комп-  лекс 2 | | 05.12 | | |  |
| 44 | Совер-  шенст-  вование ЗУН | 3. В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Первый обучающийся выполняет передачу на месте и перемещается на место принимающего, второй обучающийся выполняет приём мяча, приземляет его и перемещается на место пасующего и т. д. Обучающиеся выполняют по десять приёмов и передач мяча. Упражнение выполняется сериями Подвижная игра: «Перебежка с выручкой» | В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами | | | | Текущий | Комп-  лекс 2 | | 10.12 | | |  |
| 45 | Совершенствование навыков самостраховки  (1 ч) | Изуче-  ние нового мате-риала | 4.Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке. Подвижная игра: «Перебежка с выручкой» | **Уметь** безопасно двигаться по площадке | | | | Текущий | Комп-  лекс 2 | | 12.12 | | |  |
| 46 | Техника передачи мяча в регби (4 ч) | Изуче-  ние нового мате-риала | 5. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий. | **Уметь** выполнять Передача мяча на месте способом spin. | | | | Текущий | Комп-  лекс 2 | | 17.12 | | |  |
| 47 | Комп-лекс-  ный | 6. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий. | **Уметь** выполнять Передача мяча на месте способом spin. | | | | Текущий | Комп-  лекс 2 | | 24.12 | | |  |
| 48 |  | Совер-  шенст-  вование ЗУН | 7. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий. | **Уметь** выполнять Передача мяча на месте способом spin. | | | | Текущий | Комп-  лекс 2 | | 26.12 | | |  |
| 49 | Изуче-  ние нового мате-риала | 8. Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки.  по пять вправо и влево. Подвижная игра:  «Регби на коленях». | **Уметь** выполнять упражнение с высокой скоростью | | | | Текущий | Учебник  стр 38-39  Ко  мп-  лекс 2 | | 14.01 | | |  |
| 50 | Развитие силы  (3 ч) | Изуче-  ние нового мате-риала | 9. Выполнение передач набивного мяча различными способами.  Подвижная игра:  «Один за другим». | **Уметь** выполнять упражнение с высокой скоростью | | | | Текущий | Учебник  стр.42-43  д. с. 10 Комп-  лекс 2 | | 16.01 | | |  |
| 51 | Изуче-  ние нового мате-риала | 10. Выполнение силовых упражнений с партнером. Подвижная игра: «Гладиаторы». | **Уметь** выполнять упражнение с высокой скоростью | | | | Текущий | Учебник  стр.44-49  Комп-  лекс 2 | | 18.01 | | |  |
| **Лыжная подготовка (18 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Техника передвижения ступающим шагом. (3 ч)  Повороты на месте (3 ч) | Изуче-  ние нового материала | 1.Построение с лыжами в руках в шеренгу.  Укладка лыж надевание в крепления. Обучение техники ступающего шага. | Уметь переносить лыжный инвентарь, быстро и качественно одевать лыжи. | | | | Текущий | Учебник  Стр.50-51  Д.с. 11 Комп-  лекс 3 | | 21.01 | | |  |
| 53 | Изуче-  ние нового мате-риала | 2.Построение с лыжами в руках в шеренгу.  Укладка лыж надевание креплений  Обучение техники ступающего шага | Навык ступающего шага | | | | Текущий | Учебник  стр.  74-75  Комп-  лекс 3 | | 23.01 | | |  |
| 54 | Изуче-  ние нового мате-риала | 3.Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Продолжить обучение ступающим шагом Прохождение дистанции до 1000 метров | Уметь выполнять подготовку лыжного инвентаря к уроку | | | | Текущий | Учебник  стр.  76-77  Комп-  лекс 3 | | 25.01 | | |  |
| 55 | Комплекс-  ный | 4.Обучение поворотам на месте переступанием. Закрепление техники ступающего шага «Солнышко» | Уметь перестраиваться и выполнять повороты на месте. | | | | Текущий | Учебник  стр.78-79  Д.с. 22-24 Комп-  лекс 3 | | 28.01 | | |  |
| 56 | Совер-  шенст-  вование ЗУН | 5.Прохождение дистанции до 1000 метров ступающим шагом. Повороты на месте | Подвести итог техники ступающего шага | | | | Текущий | Учебник  стр.80  д.с.25 Комп-  лекс 3 | | 30.01 | | |  |
| 57 | Совер-  шенст-  вование ЗУН | 6.Прохождение дистанции до 1000 метров ступающим шагом | Подвести итог техники поворотов на месте | | | | Текущий | Учебник  стр.83  Д.с 26-27  Комп-  лекс 3 | | 01.02 | | |  |
| 58 | Обучение одноопорному попеременному скольжению без палок (2 ч) | Изуче-  ние нового мате-риала | 7.Обучение одноопорному скольжению без палок и попеременному скольжению Прохождение дистанции до 600 метров  «У кого лучше» | Уметь выполнять одноопорное скольжение без палок. | | | | Текущий | Д.с 28-29  Комп-  лекс 3 | | 04.02 | | |  |
| 59 | Изуче-  ние нового мате-риала | 8.Обучение одноопорному скольжению без палок и попеременному скольжению Прохождение дистанции до 800 метров  «У кого лучше», «Ветер» | Уметь выполнять одноопорное скольжение без палок. | | | | Текущий | Учебник  стр.28  д.с.30  Комп-  лекс 3 | | 06.02 | | |  |
| 60 | Техника передвижения скользящим шагом (3 ч) | Совер-  шенст-  вование ЗУН | 9.Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом  Повороты на месте вправо-влево Прохождение дистанции до 1000 метров | Уметь выполнять одноопорное скольжение без палок. | | | | Текущий | Комп-  лекс 3 | | 08.02 | | |  |
| 61 | Совер-  шенст-  вование ЗУН | 10.Совершенствовать технику скользящего шага Прохождение дистанции до 1000 метров  Обучение косому подъему на склон15-20 градусов без палок и спуску в низкой стойке. | Уметь в совершенстве выполнять скользящий шаг без палок | | | | Текущий | Комп-  лекс 3 | | 11.02 | | |  |
| 62 | Совер-  шенст-  вование ЗУН | 11.Закрепить технику спусков и подъемов.  Совершенствовать технику низкой стойки в момент спуска с горки. Прохождение дистанции до 1000 метров совершенствуя скольжения с палками в медленном темпе | Уметь выполнять спуски и подъемы в различных стойках. | | | | Текущий | Комп-  лекс 3 | | 13.02 | | |  |
| 63 | Спуски и подъемы (2 ч) | Совер-  шенст-  вование ЗУН | 12.Прохождение дистанции до 1000 метров совершенствуя скольжения с палками в среднем темпе  и спусков | Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000 метров | | | | Текущий | Учебник  стр.  81-82  Комп-  лекс 3 | | 15.02 | | |  |
| 64 | Совер-  шенст-  вование ЗУН | 13.Совершенствовать технику спусков и подъемов со склона с палками.  Прохождение дистанции до 1000 метров совершенствуя скольжения с палками в среднем темпе. | Уметь выполнять спуски и подъемы со склона с палками. | | | | Текущий | Учебник  стр.  Комп-  лекс 3 | | 18.02 | | |  |
| 65 | Эстафеты  (5 ч) | Совер-  шенст-  вование ЗУН | 14.Прохождение дистанции 500 метров с целью определения первых на финише Эстафета с этапом до 50 метров с поворотами | Провести учёт умений по технике подъёмов и спусков | | | |  | Учебник  стр.84  Комп-  лекс 3 | | 20.02 | | |  |
| 66 | Комп-лекс-  ный | 15.Повторить эстафету с поворотами.  Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000 метров Провести эстафету со спуском и подъёмом. | Знать как принимать и передавать эстафету | | | | Текущий |  | | 22.02 | | |  |
| 67 | Комп-лекс-  ный | 16.Повторить эстафету с поворотами.  Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000 метров Провести эстафету со спуском | Уметь передавать эстафету. | | | | Текущий | Учебник  стр.85  Комп-  лекс 3 | | 25.02 | | |  |
| 68 |  | Комп-лекс-  ный | 17.Повторить эстафету с поворотами.  Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000 метров Провести эстафету со спуском | Уметь передавать эстафету. | | | | Текущий | Учебник  стр.86-91  Комп-  лекс 3 | | 22.02 | | |  |
| 69 |  | Комп-лекс-  ный | 18. Провести встречную эстафету. Подвижные игры «Охотники и олени» | Уметь передавать эстафету. | | | | Текущий | Учебник  стр.92-93  Комп-  лекс 3 | | 25.02 | | |  |
| **Подвижные игры на основе регби (7 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Теория регби.  Расположение игроков при начальном ударе (1 ч) | Вводный | 1.Основные содержательные линии.  Ориентироваться на площадке, выполнять функции игроков по амплуа. | **Рассказывать** и **понимать**место нахождения игроков на площадке, функции игроков при начальном ударе. | | | | Текущий | Учебник  стр.96-98  д.с.31  Комп-  лекс 2 | | 01.03 | | |  |
| 71 | Организация и проведение занятий по регби.  Подготовка к занятиям выбранным видом регби (1 ч) | Вводный | 2.Основные содержательные линии.  Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби (тег-регби, тач-регби). Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам регби. | **Перечислять** основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, **руководствоваться**этими правилами во время организации занятий по регби. | | | | Текущий | Учебник  стр.98-99  д.с.32  Комп-  лекс 2 | | 04.03 | | |  |
| 72 | Развитие быстроты (2 ч) | Комп-лекс-  ный | 3. Бег наперегонки (10-30 м). Подвижная игра:  «Падающая палка» | **Уметь** развивать скорость в разных направлениях. | | | | Текущий | Учебник  стр.100-101  д.с.33  Комп-  лекс 2 | | 06.03 | | |  |
| 73 | Комп-лекс-  ный | 4. Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров.  Подвижная игра:  «Наступление». | **Уметь** развивать скорость в разных направлениях. | | | | Текущий | Учебник  стр.102-103  д.с.34-35  Комп-  лекс 2 | | 11.03 | | |  |
| 74 | Передачи ногой (1 ч) | Изуче-  ние нового мате-риала | 5. Ловля мяча после удара ногой | **Уметь** передавать и ловить мяч | | | | Текущий | Учебник  стр.104  д.с 36  Комп-  лекс 2 | | 13.03 | | |  |
| 75 | Развития силы (2 ч) | Изуче-  ние нового мате-риала | 6. В парах.  3.1. И.п.: Стоя спиной друг к другу. Руки в зацепе за локтевой изгиб. Упираясь спиной в партнёра, выполнить 10-15 приседаний. Подвижные игры: «Регби на коленях», «Один за другим». | **Уметь** противостоять друг- другу. Развивать силу сопротивления. | | | | Текущий | Учебник  стр. 105  д.с.37  Комп-  лекс 2 | | 15.03 | | |  |
| 76 | Комп-лекс-  ный | 7. В парах  3.2. Занимающийся А - и.п.: лежа на спине, ноги согнуты. В руках у груди набивной мяч. Занимающийся В - и.п.: стоит напротив занимающегося А. Занимающийся А принимает положение седа и выталкивает мяч занимающемуся В, занимающийся В ловит мяч и толкает его занимающемуся А. Упражнение выполняется многократно. «Регби на коленях», «Один за другим». | **Уметь** противостоять друг- другу. Развивать силу сопротивления. | | | | Текущий | Учебник  стр.106-107  д.с.38-39  Комп-  лекс 2 | | 18.03 | | |  |
| **Баскетбол-(14 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 77 | Техника владение мячом (1 ч) | Изуче-  ние нового мате-риала | 1.Техника ведения мяча на месте, правой с переменой рук.  Броски и ловля мяча в паре. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. | | | | Текущий | Учебник  стр.108-109  д.с.40-41  Комп-  лекс 2 | | 20.03 | | |  |
| 78 | Техника ведения мяча (2 ч) | Комп-лекс-  ный | 2. Ведение мяча по прямой. Передачи в паре на месте, различными способами. Броски по кольцу. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | |  | Учебник  стр.110-111  д.с.42-43  Комп-  лекс 2 | | 22.03 | | |  |
| 79 | Совер-  шенст-  вование  ЗУН | 3.Ведение мяча по прямой с остановкой, поворотами вокруг себя. Ловля и броски мяча в паре в движении. Учебная игра. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | | Текущий | Учебник  стр.112-113  д.с.44-45  Комп-  лекс 2 | | 01.04 | | |  |
| 80 | Техника передачи и ловли мяча (2 ч) | Комп-лекс-  ный | 4. Ведение мяча по прямой двойной шаг бросок по кольцу. Передачи мяча в паре в движении, с последующим броском.  Учебная игра. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | |  | Учебник  стр.114-115 | | 03.04 | | |  |
| 81 | Совер-  шенст-  вование  ЗУН | 5. Ведение мяча по прямой двойной шаг бросок по кольцу. Передачи мяча в паре в движении, с последующим броском.  Учебная игра. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | | Текущий | Учебник  стр.116-117  Комп-  Лекс 5 | | 05.04 | | |  |
| 82 |  | Совер-  шенст-  вование  ЗУН | 6. Эстафета с элементами баскетбола. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | | Текущий | Сорт. проект: « Спортивные игры»  Комп-  лекс 5 | | 08.04 | | |  |
| 83 | Техника ведения мяча с  изменением направления  (3 ч) | Совер-  шенст-  вование  ЗУН | 7. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в движении в паре. Учебная игра. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. | | | | Текущий | Учебник  стр. 118-119  Комп-  лекс 5 | | 10.04 | | |  |
| 84 | Комп-лекс-  ный | 8. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски. Учебная игра. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | | Текущий | Учебник  стр. 52-53 Комп-  лекс 5 | | 12.04 | | |  |
| 85 | Совер-  шенст-  вование  ЗУН | 9. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски. Учебная игра. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | | Текущий | Учебник  стр.54  Комп-  лекс 5 | | 15.04 | | |  |
| 86 | Техника бросков по кольцу (3 ч) |  | 10. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски. Учебная игра. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | | Текущий | Учебник  стр.55  Комп-  лекс 5 | | 17.04 | | |  |
| 87 |  |  | 11. Ведение с последующей передачей мяча. Броски по кольцу с разных точек. Учебная игра. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | | | Текущий | Учебник  стр.56-57  Комп-  лекс 5 | | 19.04 | | |  |
| 88 |  |  | 12. Передачи в тройках. Броски по кольцу с разных точек. Учебная игра.  Прыжки через скакалку. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | | Текущий | Учебник  стр.58  Комп-  лекс 5 | | 22.04 | | |  |
| 89 | Технические действия игроков (2 ч) |  | 13. Технические действия игроков в нападении.  Учебная игра | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | | Текущий | Учебник  стр.59-60  Комп-  лекс 5 | | 24.04 | | |  |
| 90 | Комп-лекс-  ный | 14. Технические действия игроков в защите. Учебная игра. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | | Текущий | Учебник  стр.61  Комп-  лекс 5 | | 26.04 | | |  |
| **Лёгкая атлетика (12 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Ходьба и бег  (2 ч) | Комп-лекс-  ный | 1.Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики | | | | Текущий | Учебник  стр.62  Комп-  лекс 5 | | 29.04 | | |  |
| 92 | Комп-лекс-  ный | 2.Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять старт, стартовый разбег, бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Знать понятие короткая дистанция | | | | Текущий | Учебник  стр.63-67  Проект: «Моя фитнес-программа» | | 03.05 | | |  |
| 93 | Техника прыжков в высоту способом «Перешагивание» (4 ч) | Комп-лекс-  ный | 3.Разновидности прыжковых упражнений. Специальные упражнения для прыжка в высоту способом «Перешагивание».  Разбег и переход ч/з планку | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках;  Правильно выполнять разбег в прыжке высоту способом «Перешагивание» | | | | Текущий | Учебник  стр.68-69  Комп-  лекс1 | | 06.05 | | |  |
| 94 | Комп-лекс-  ный | 4. Разновидности прыжковых упражнений. Специальные упражнения для прыжка в высоту способом «Перешагивание».  Разбег и переход ч/з планку | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках;  Правильно переходить через планку в прыжке высоту способом «Перешагивание» | | | | Текущий | Учебник  стр.70-71  Комп-  лекс1 | | 08.05 | | |  |
| 95 |  | 5. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Подвижная игра «Воробьи и вороны» |  | | | | Текущий | Комп-  лекс1 | | 10.05 | | |  |
| 96 |  |  | 6.Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» |  | | | | Текущий | Комп-  лекс1 | | 13.05 | | |  |
| 97 | Бег по пересеченной местности | Комп-лекс-  ный | 7.Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега  (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | **Уметь** выполнять приземление на согнутые ноги в прыжке высоту способом «Перешагивание» | | | | Текущий | Комп-  лекс1 | | 15.05 | | |  |
| 98 |  | Комп-лекс-  ный | 8.Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега  (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | **Уметь** бегать в равномер-  Ном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | | | Текущий | Комп-  лекс1 | | 17.05 | | |  |
| 99 |  | Комп-лекс-  ный | 9.Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега  (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | **Уметь** бегать в равномер-  Ном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | | | Текущий |  | | 20.05 | | |  |
| 100 |  | Комп-лекс-  ный | 10.Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега  (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномер-  ном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | | | Текущий | Комп-  лекс 1 | | 24.05 | | |  |
| 101 |  | Комп-лекс-  ный | 11.Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега  (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье | **Уметь** бегать в равномер-  Ном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | | | Текущий | Комп-  лекс 1 | | 27.05 | | |  |
| 102 |  | Комп-лекс-  ный | 12. Развитие выносливости.  Кросс 1000 метров | **Уметь** бегать в равномер-  ном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | | | Текущий | Комп-  лекс 1 | | 29.05 | | |  |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 4 КЛАССЕ.**

(из расчета 3 часа в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | |  | **Характеристика**  **учебной деятельности учащихся** | **дано** | |
| **по**  **плану** | **по**  **факту** |
|  |  | |  | **Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часа)** |  |  |
|  |  |
| **1** | Правила поведения на занятиях лёгкой атлети­кой и подвижными иг­рами. | | 1 | Знать и применять правила по­ведения на занятиях лёгкой атле­тикой и подвижными играми. Ос­ваивать технику поворота кругом в движении. |  |  |
| **2** | История развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х вв. | | 1 | Иметь представление об истории развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х вв. Выполнять повороты в движении. |  |  |
| **3** | Влияние занятий физи­ческой культурой на ра­боту сердца, лёгких. | | 1 | Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Осваивать универсальные уме­ния выполнения организующих упражнений. |  |  |
| **4** | Бег с высоким поднима­нием бедра. | | 1 | Уметь перестраиваться из колон­ны по три в колонну по одному. Осваивать технику бега различ­ными способами. |  |  |
| **5** | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. | | 1 | Осваивать технику бега с высо­ким подниманием бедра. Прояв­лять качества координации и выносливости при беге. |  |  |
| **6** | Челночный бег 3x10 м. | | 1 | Проявлять координацию и быст­роту во время выполнения чел­ночного бега 3x10 м. |  |  |
| **7** | Положение — «низкий старт». | | 1 | Выполнять положение «низкий старт». Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать двигательные дей­ствия игры «Эстафета». |  |  |
| **8** | Бег на 30 м на время. | | 1 | Осваивать технику бега на короткие дистанции с «низкого старта». Проявлять выносливость и коор­динацию при беге. |  |  |
| **9** | Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». | | 1 | Осваивать технику прыжка в высоту с бокового разбега спосо­бом «перешагивание». Соблю­дать правила техники безопас­ности при прыжках в высоту. |  |  |
| **10** | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. | | 1 | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с бокового разбега спосо­бом «перешагивание». |  |  |
| **11** | Равномерный медлен­ный бег до 800 м. | | 1 | Проявлять выносливость во вре­мя бега. Взаимодействовать в группах в игре «Охотники и утки». |  |  |
| **12** | Комплекс упражнений с гимнастическими пал­ками, направленный на формирование правиль­ной осанки. | | 1 | Выполнять и составлять комп­лексы упражнений с гимнасти­ческими палками, направлен­ные на формирование правильной осанки. |  |  |
| **13** | Метание теннисного мя­ча в вертикальную цель с 6 м | | 1 | Совершенствовать технику ме­тания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель |  |  |
| **14** | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м. | | 1 | Выполнять и составлять комп­лексы упражнений с набивными мячами, направленные на разви­тие силы. |  |  |
| **15** | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | 1 | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега спосо­бом «согнув ноги». Моделиро­вать технику выполнения игро­вых действий в игре «Волк во рву». |  |  |
| **16** | Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. | | 1 | Совершенствовать технику выполнения прыжков через скакалку. |  |  |
| **17** | Броски набивного мя­ча  (1 кг) от груди на даль  ность. | | 1 | Проявлять силу в брос­ках набивного мяча от груди.  Осваивать технику прыжковых упражнений. |  |  |
| **18** | Броски набивного мя­ча  (1 кг) из-за головы на даль  ность. | | 1 | Совершенствовать технику броска набивного мя­ча  (1 кг) из-за головы на дальность.  Проявлять качество силы при броске набивного мяча. |  |  |
| **19** | Преодоление препят­ствий. | | 1 | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. |  |  |
| **20** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | | 1 | Применять передачу в игре «Передал-садись».  Проявлять быстроту при выполнении передачи. |  |  |
| **21** | Бросок мяча одной рукой от плеча. | | 1 | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  Проявлять качества быстроты и координации в игре. |  |  |
| **22** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | | 1 | Применять передачу в игре «Передал-садись».  Проявлять быстроту при выполнении передачи. |  |  |
| **23** | Бросок мяча одной 1рукой от плеча. | | 1 | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  Проявлять качества быстроты и координации в игре. |  |  |
| **24** | Подвижные игры. | | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |  |  |
|  |  | |  | **Гимнастика с основами акробатики (24 часа)** |  |  |
| **25** | Правила поведения на уроках гимнастики. | | 1 | Знать и применять правила по­ведения на уроках гимнастики. Излагать правила и условия проведения игры «Запрещённое движение». |  |  |
| **26** | Кувырок вперёд. | | 1 | Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. |  |  |
| **27** | Лазание по канату в три приёма. | | 1 | Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд. Соблюдать правила техники бе­зопасности при выполнении ку­вырка вперёд. |  |  |
| **28** | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения фи­зических упражнений. | | 1 | Измерять частоту сердечных со­кращений во время выполнения физических упражнений. Осваивать технику лазанья по канату в три приёма. |  |  |
| **29** | Вис согнувшись. | | 1 | Осваивать технику выполнения виса согнувшись. Моделировать комплекс упражнений на разви­тие гибкости |  |  |
| **30** | «Мост» из положения лёжа на спине. | | 1 | Проявлять гибкость при выполнении упражнений гимнастики. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. |  |  |
| **31** | Вис углом. | | 1 | Осваивать технику выполнения виса углом. Проявлять координацию и силу при выполнении упражнений. |  |  |
| **32** | Комплекс ритмической гимнастики. | | 1 | Проявлять координациюв игровой деятельности. Моделировать комплекс уп­ражнений ритмической гимнастики. |  |  |
| **33** | Кувырок назад. | | 1 | Осваивать технику выполнения кувырка назад. Соблюдать пра­вила техники безопасности при выполнении кувырка назад. |  |  |
| **34** | Перелезйние через пре­пятствие (высота 100см). | | 1 | Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Вза­имодействовать в парах и груп­пах при игре «Обруч на себя». |  |  |
| **35** | Вис на согнутых руках. | | 1 | Совершенствовать технику виса на согнутых руках.  Проявлять силу при выполнении висов. |  |  |
| **36** | Переползание по-  пластунски. | | 1 | Выполнять комплексы ритми­ческой гимнастики. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  |  |
| **37** | Переползание по-  пластунски. | | 1 | Осваивать технику переползания по-пластунски. |  |  |
| **38** | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | | 1 | Выполнятьподтягивание на низкой перекладине. Проявлять выносливость и силу при подтягивании. |  |  |
| **39** | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | | 1 | Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять выносливость и силу при подтягивании. |  |  |
| **40** | Комбинация из элементов акробатики. | | 1 | Совершенствовать технику эле­ментов акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатичес­ких упражнений. |  |  |
| **41** | Комбинация из элементов акробатики. | | 1 | Совершенствовать технику эле­ментов акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатичес­ких упражнений. |  |  |
| **42** | Полоса препятствий. | | 1 | Применять навыки, получен­ные на уроках гимнастики, в пре­одолении полосы препятствий. Выявлять ха­рактерные ошибки в выполнении упражнений. |  |  |
| **43** | Полоса препятствий. | | 1 | Применять навыки, получен­ные на уроках гимнастики, в пре­одолении полосы препятствий. Выявлять ха­рактерные ошибки в выполнении упражнений. |  |  |
| **44** | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | | 1 | Проявлять качество силы при выполнении подтягивания.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |  |  |
| **45** | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | | 1 | Проявлять качество силы при выполнении подтягивания.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |  |  |
| **46** | Подвижныеигры. | | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |  |  |
| **47** | Подвижные игры. | | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |  |  |
| **48** | Подвижные игры. | | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |  |  |
|  |  | |  | **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч)** |  |  |
| **49** | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. | | 1 | Знать технику безопасности на за­нятиях лыжной подготовкой. Применять пра­вила подбора одежды для заня­тий лыжной подготовкой. |  |  |
| **50** | Повторение поворотов переступанием на месте. | | 1 | Осваивать технику скользящего шага без палок.  Выявлять характерные ошибки пр выполнении скользящего шага и поворотов с переступанием. |  |  |
| **51** | Поворот переступанием в движении. | | 1 | Осваивать технику поворотов переступанием в движении.  Проявлять выносливость при передвижении на 800 м. |  |  |
| **52** | Передвижение попеременым двухшажным ходом. | | 1 | Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом. |  |  |
| **53** | Спуск в основной стойке. | | 1 | Выявлять типичные ошибки в тех­нике выполнения попеременого двухшажного хода. Осваивать технику выполнения спусков и поворотов. |  |  |
| **54** | Спуск в низкой стойке. | | 1 | Проявлять быстроту в игровой деятельности. |  |  |
| **55** | Одновременный двухшажный ход. | | 1 | Проявлять выносливость при передвижении по дистанции. Осва­ивать технику одновременного двухшажного хода |  |  |
| **56** | Равномерное передви­жение по дистанции. | | 1 | Осва­ивать технику одновременного двухшажного хода. Проявлять кооринацию при выполнении спуска. |  |  |
| **57** | Подъём «Ёлочкой». | | 1 | Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» и торможения «Плугом». Проявлять быстроту в игровой деятельности. |  |  |
| **58** | Равномерное передви­жение по дистанции. | | 1 | Выявлять типичные ошибки **в** технике подъёма «Ёлочкой». |  |  |
| **59** | Торможение «Упором». | | 1 | Осваивать технику торможения «Упором». Проявлять координа­цию при выполнении торможе­ния и подъёмов. |  |  |
| **60** | Совершенствование изу­ченных способов пере­движения на лыжах. | | 1 | Выявлять типичные ошибки при выполнении торможения «Упо­ром». |  |  |
| **61** | Спуски и подъёмы изу­ченными способами. | | 1 | Применять изученные способы спусков и подъёмов в игровой де­ятельности . Проявлять быстроту в игровой деятельности. |  |  |
| **62** | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | | 1 | Проявлять выносливость при прохождении дистанции. |  |  |
| **63** | Спуски и подъёмы изу­ченными способами | | 1 | Проявлять полученные навыки при спусках и подъёмах. |  |  |
| **64** | Равномерное передви­жение. | | 1 | Проявлять выносливость при пе­редвижении по дистанции. |  |  |
| **65** | Равномерное передви­жение. | | 1 | Проявлять выносливость при пе­редвижении по дистанции. |  |  |
| **66** | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. | | 1 | Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. |  |  |
| **67** | Равномерное передви­жение. | | 1 | Проявлять выносливость при пе­редвижении по дистанции. |  |  |
| **68** | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. | | 1 | Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. |  |  |
|  |  | |  | **Подвижные игры и лёгкая атлетика (34 ч)** |  |  |
| **69** | Техника безопасности на занятиях лёгкой ат­летикой и подвижными играми. | | 1 | Знать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Взаимо­действовать в парах и группах во время игры. |  |  |
| **70** | Роль внимания и памя­ти при обучении физи­ческим упражнениям. | | 1 | Иметь представление о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Про­являть качества быстроты и вы­носливости при беге. |  |  |
| **71** | Бросок мяча одной рукой от плеча. | | 1 | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  Проявлять качества быстроты и координации в игре. |  |  |
| **72** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | | 1 | Применять передачу в игре «Передал-садись».  Проявлять быстроту при выполнении передачи. |  |  |
| **73** | Бросок мяча одной рукой от плеча. | | 1 | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  Проявлять качества быстроты и координации в игре. |  |  |
| **74** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | | 1 | Применять передачу в игре «Передал-садись».  Проявлять быстроту при выполнении передачи. |  |  |
| **75** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | | 1 | Применять передачу в игре «Передал-садись».  Проявлять быстроту при выполнении передачи. |  |  |
| **76** | Бросок мяча одной  рукой от плеча. | | 1 | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  Проявлять качества быстроты и координации в игре. |  |  |
| **77** | Подвижные игры. | | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |  |  |
| **78** | Подвижные игры. | | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |  |  |
| **79** | Техника безопасности на занятиях лёгкой ат­летикой и подвижными играми. | | 1 | Знать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Взаимо­действовать в парах и группах во время игры. |  |  |
| **80** | Роль внимания и памя­ти при обучении физи­ческим упражнениям. | | 1 | Иметь представление о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Про­являть качества быстроты и вы­носливости при беге. |  |  |
| **81** | Бег из различных ис­ходных положений. | | 1 | Выполнять ходьбу противоходом. Соблюдать правила техники бе­зопасности при беге и ходьбе про­тивоходом |  |  |
| **82** | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | | 1 | Осваиваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Моделировать комплексы упраж­нений на координацию. |  |  |
| **83** | Метание малого мяча на дальность. | | 1 | Выявлять типичные ошибки в технике метания малого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |  |  |
| **84** | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. | | 1 | Осваивать технику метания малого мяча на дальность с одного шага.  Проявлять качество силы при бросках набивного мяча. |  |  |
| **85** | Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. | | 1 | Осваивать технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх. |  |  |
| **86** | Достижения российс­ких спортсменов на 1Олимпийских играх. | | 1 | Иметь представление о дости­жениях российских спортсменов на Олимпийских играх. Применять навыки эстафетного бега в игровой деятельности. |  |  |
| **87** | Ведение баскетбольного мяча. | | 1 | Осваивать технику ведения бас­кетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега. |  |  |
| **88** | Ведение баскетбольного мяча. | | 1 | Осваивать технику ведения бас­кетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега. |  |  |
| **89** | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | | 1 | Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. |  |  |
| **90** | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | | 1 | Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. |  |  |
| **91** | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками. | | 1 | Осваивать технику броска бас­кетбольного мяча от груди двумя руками. |  |  |
| **92** | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками. | | 1 | Осваивать технику броска бас­кетбольного мяча от груди двумя руками. |  |  |
| **93** | Ведение футбольного мяча. | | 1 | Осваивать технику ведения фут­больного мяча. Проявлять вы­носливость в беге. |  |  |
| **94** | Ведение футбольного мяча. | | 1 | Осваивать технику ведения фут­больного мяча. Проявлять вы­носливость в беге. |  |  |
| **95** | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. | | 1 | Выполнять элементы спортив­ных игр. |  |  |
| **96** | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. | | 1 | Выполнять элементы спортив­ных игр. |  |  |
| **97** | Бег на 30м. | | 1 | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Осваивать технику бега различными спосо­бами. |  |  |
| **98** | Челночный бег 3x10 м. | | 1 | Проявлять координацию и быстро­ту во время выполнения челночного бега 3x10 м. Осваивать технику прыжка с поворотом на 180°. |  |  |
| **99** | Совершенствование элементов спортив­ных игр. | | 1 | Выполнять элементы спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. |  |  |
| **100** | Подвижные игры и эстафеты. | | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |  |  |
| **101** | Подвижные игры и эстафеты. | | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |  |  |
| **102** | Подвижные игры и эстафеты. | | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |  |  |

**Материально – техническое обеспечение учебного процесса**

1. Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Обучение по учеб­нику «Физическая культура». — М., ACT, Астрель.2014

2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования;

3. Примерные программы по учебным предметам федерального базисного учебного плана;

4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа (Новый стандарт), Москва 2014 год.

Технические средства обучения и оборудования кабинета.

Классная доска, магнитофон, диапроектор, мультимедийный проектор, компьютер, экспозиционный экран, стол учительский, стол ученический(15 шт)

Экранно - звуковые пособия.

|  |
| --- |
| СD |
| Физминутка В космосе, «Гномики», «Звёздочка» и др.  Гимн России |

Игры и игрушки

Настольные игры: лото, домино, шахматы, пазлы. Ролевые игры: «Дом», «Магазин», «Зоопарк», «Ферма», «Транспорт», и д

Сайты

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п\п** | **Название** |
|  | Педсовет\_su - сайт |
|  | Детские презентации http://viki.rdf.ru/item/395/download/ |
|  | Фестиваль «Открытый урок» festival@1september.ru |
|  | TATSEL - Детские песни - Фильмы.files |

Учебно-практическое оборудование.

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, мячи, палка гимнастическая, скакалка , коврики для зарядки, гимнастические, кегли, обруч, флажки, рулетка, аптечка.

Контрольный уровень обученности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта (с) | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 125 |
| Сгибание туловища в висе лежа (кол-во раз) | 5 | 4 |
| К выносливости | Кроссовый бег 800м. (мин.с) | 6.00 | 6.10 |
| Передвижение на лыжахна 1.5км. | Без учета времени | Без учета времени |
| К координации | Челночный бег 3х10м. (с) | 11.0 | 11.5 |
| Удержание тела в равновесии на гимнастической скамейке в позе «ласточка» (с) | 30.0 | 30.0 |

**коды оценивания.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Уровни. | | |
|  | Высокий | Средний | Низкий |
| Мальчики. | | | |
| Бег 30м с высокого старта (с) | 6,0 | 6.5 | 7,5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 139 | 130 | 114 |
| Сгибание туловища в висе лежа (кол-во раз) | 7 | 5 | 0 |
| Кроссовый бег 800м. (мин.с) | 4,20 | 5.00 | 6,30 |
| Передвижение на лыжахна 1.5км. |  | Без учета времени |  |
| Челночный бег 3х10м. (с) | 11,8 | 11.0 | 13,9 |
| Удержание тела в равновесии на гимн.скамейке в позе «ласточка» (с) | 25,0 | 30.0 | 37.0 |
| Девочки | | | |
| Бег 30м с высокого старта (с) | 6,5 | 7.0 | 8,0 |
| Прыжок в длину с места (см) | 132 | 125 | 109 |
| Сгибание туловища в висе лежа (кол-во раз) | 6 | 4 | 0 |
| Кроссовый бег 800м. (мин.с) | 5,30 | 6.10 | 7,30 |
| Передвижение на лыжахна 1.5км. |  | Без учета времени |  |
| Челночный бег 3х10м. (с) | 12,3 | 11.5 | 13,0 |
| Удержание тела в равновесии на гимн.скамейке в позе «ласточка» (с) | 25,0 | 30.0 | 37,0 |