Муниципальное общеобразовательное учреждение

Иркутского районного муниципального образования

«Никольская средняя общеобразовательная школа»

(МОУ ИРМО «Никольская СОШ»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»Руководитель МО учителей физической культуры, ОБЖ и технологии\_\_\_\_\_\_\_/А.С. Амосова/.Протокол МО№ 1 от «21» августа 2020г              | «Согласованно»Председатель методического совета  \_\_\_\_\_\_\_/Г.М. Донская/ Протокол метод совета №1 от «25» августа 2020г. | «Утверждено»Директор МОУ ИРМО «Никольская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Б. Лепешкина/    Протокол пед. Совета №1 От «26» августа 2020г. Приказ №ОД 66/1От «26» августа 2020г..  |

**Рабочая программа**

уровень: начальное общее образование

физическая культура

1-4 класс

 Разработчик: Амосова Анастасия Сергеевна

с.Никольск

2020г.

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО МОУ ИРМО «Никольская СОШ»

**Планируемые результаты к результатам освоения программы**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и зна­чение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, зака­ливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положи­тельное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические ка­чества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

 **Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оце­нивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

**Содержание**

**Первый год обучения**

**Знания о физической культуре**.

**Физическая культура**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое раз­витие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая подготовка и связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы быстроты выносливости гибкости и равно­весия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортив­ных залах).

**Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплек­сы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

1. **Легкая атлетика**

Ходьба и бег. Бег с ускорением. Стартовый разгон. Бег 30 м. Высокий старт. Бег 30 м. Бег 60 м. Бег из различных и. п. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты с прыжками. Прыжки со скакалкой. Броски мяча (1кг) на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча с места на дальность.

1. **Гимнастика**

Построение в шеренгу, выполнение команд, перестроение из одной в две. Комплексные упражнения. Бег, кувырки вперед по наклонному мату. Стойка на лопатках. Прыжки в высоту. Основ­ная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Перестроение по звеньям. Размыкание на вытя­нутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Груп­пировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация.

Лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Опорный прыжок с места через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов. Лазание по наклонной скамейке на коленях Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий.

1. **Лыжная подготовка**

Переноска лыж, Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте с переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах.

1. **Подвижные игры**

Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам» «Два мороза». Игры «Класс, смирно!», «Октября­та». Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бро­сит». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Игры «Пятнашки», «Два мороза». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Ловля и броски мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Эстафеты с мячами. Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча. Игра «Пе­редал - садись». Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мя­ча снизу на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».

**Второй год обучения**

**Знания о физической культуре**.

**Физическая культура**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физиче­скими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое раз­витие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая подготовка и связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы быстроты выносливости гибкости и равно­весия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортив­ных залах).

**Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплек­сы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**.

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строе­вых команд.

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

***Акробатические комбинации.*** Например:1) мост из положения лежа на спине, опустится в исход­ное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки упор присев; 2) кувырок в перед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. ***Упражнения на низкой гимнастической перекладине***; висы, перемахи ***Опорный прыжок***; с разбега через гимнастического козла.

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

**Легкая атлетика**.

***Беговые упражнения:*** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с по - следующим ускорением.

***Прыжковые упражнения:*** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

***Броски:*** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

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

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах; повороты; спуски под подъемы; торможения.

**Подвижные и спортивные игры**.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбол.

**Третий год обучения**

**Знания о физической культуре**.

**Физическая культура**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физиче­скими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое раз­витие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая подготовка и связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы быстроты выносливости гибкости и равно­весия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортив­ных залах).

**Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплек­сы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимна­стика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**.

**Гимнастика с основами акробатики**.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

***Опорный прыжок***; с разбега через гимнастического козла.

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

**Легкая атлетика**.

***Беговые упражнения:*** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

***Прыжковые упражнения:*** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

***Броски:*** большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

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

**Лыжные гонки**.

Передвижения на лыжах; повороты ; спуски подъемы; торможения.

**Подвижные и спортивные игры**.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

***Футбол:*** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

***Баскетбол***: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвиж­ные игры на материале баскетбола.

***Волейбол:*** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Четвертый год обучения**

1. **Знания о физической культуре.**

История развития физической культуры и первых соревнований. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

1. **Гимнастика с основами акробатики.**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

1. **Легкая атлетика.**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Беговые упражнения Броски

Метание малого мяча

1. **Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Подъемы, торможение, повороты.

1. **Подвижные игры.**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

**На материале спортивных игр.**

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Тематическое планирование для 1 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Дата | Факт | Тема | Решаемыепроблемы; цель деятельности учителя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 |  |  | Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке | Как вести себя в спортивном зале?**Цели:** познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды  |
| 2 |  |  | Строевые упражнения.Подвижная игра «Займи свое место» | Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма?**Цель:** учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному |
| 3 |  |  | Освоение строевых упражнений.Подвижная игра «Поймай меня» | Что такое колонна?**Цели:** повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну |
| 4 |  |  | Выявление уровня физической подготовленности обучаемых.Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте | Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?**Цели:** учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять прыжки вверх на месте |
| 5 |  |  | Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору.Подвижная игра «Смена мест» | Как прыгать вверх на опору?**Цель:** учить выполнять легкоатлетичес-кие упражнения – прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления |
| 6 |  |  | Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения.Подвижная игра «Колдунчики» | Как стать выносливым?**Цель:** учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа |
| 7 |  |  | Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега.Подвижная игра «Пятнашки» | Как корректировать технику бега?**Цель:** учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг |
| 8 |  |  | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза» | Как выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт» и общеразвивающие упражнения?**Цель:** учить выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс |
| 9 |  |  | Основы знаний о физкультурной деятельности*(теоретический раздел)* | Что такое физкультурная деятельность?**Цель:** показать роль физкультуры в жизни человека |
| 10 |  |  | Организационные приемы и навыки прыжков.Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Каковы организационные приемы прыжков?**Цель:** учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед |
| 11 |  |  | Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты.Упражнение «Солнышко» (со скакалкой) | Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты?**Цель:** учить прыжку вверх из положения полуприсед, правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности |
| 12 |  |  | Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов | Что собою представляла физкультурная деятельность в истории Древнего мира?**Цель:** познакомить с физкультурной деятельностью древних народов |
| 13 |  |  | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры) | Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью?**Цель:** учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности |
| 14 |  |  | Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике | Что такое челночный бег? эстафета?**Цель:** учить выполнять легкоатлетическое упражнение «Бег на короткое расстояние», командные действия во время игры |
| 15 |  |  | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу).Подвижная игра «Салки» | Что такое скорость? бег по кругу?**Цели:** учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики |
| 16 |  |  | Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт» . Разучивание игры «салки с домом».  | **Цели:** учить положению «высокого старта» |
| 17 |  |  | Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей по-средством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения?**Цели:** закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками  |
| 18 |  |  | Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом | Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча?**Цель:** развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом |
| 19 |  |  | Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств. Челночный бег 3х10. | **Цель:** учить правильной технике бега. |
| 20 |  |  | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. | **Цели:** учить правильно выполнять легкоатлетические упражнения. |
| 21 |  |  | Объяснение значения физической культуры в жизни человека. | **Цели:** познакомить с понятием физическая культура и ее значением в жизни человека. |
| 22 |  |  | Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире.  | **Цели:** познакомить с особенностями физической культуры древних народов. |
| 23 |  |  | Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете. | **Цели:** учить выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности. |
| 24 |  |  | Объяснение значения режим дня и личной гигиены для здоровья человека. | **Цели:** учить выполнять игровые упражнения. |
| 25 |  |  | Ознакомление со способами развития выносливости. | **Цели:** развивать выносливость при выполнении упражнений |
| 26 |  |  | Обучение чувству ритма при беге | **Цели:** развивать внимание при выполнении бега. |
| 27 |  |  | Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза» | В чем разница темпа бега? Как развивать координацион-ные способности?**Цель:** учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей |
| 28 |  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место» | Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять?**Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой |
| 29 |  |  | Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге | Какие существуют виды построения по кругу?**Цель:** учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размы-каться в шеренге на вытянутые руки |
| 30 |  |  | Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке | Как производить рас-чет, ходить на носках?**Цель:** учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам |
| 31 |  |  | Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой | Какие существуют упражнения на координацию?**Цели:** учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества – силу, координацию |
| 32 |  |  | Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ноги рук в различных позах и положениях | Какие существуют акробатические элементы?**Цель:** учить выполнять акробатические упражнения – стати-ческое положение, перекаты |
| 33 |  |  | Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса | Как выполнять перекаты? Что такое группировка?**Цель:** учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности |
| 34 |  |  | Обучение висам на перекладине и шведской стенке | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?**Цель:** учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса |
| 35 |  |  | Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата | Как развивать гибкость тела?**Цель:** учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях |
| 36 |  |  | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка» | Какие существуют команды?**Цель:** учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения  |
| 37 |  |  | Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна» | Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации?**Цель:** учить способам переползания, схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации |
| 38 |  |  | Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка» | Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий?**Цель:** учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы |
| 39 |  |  | Прыжки со скакалкой.Подвижная игра «Солнышко» | Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?**Цель:** учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком) |
| 40 |  |  | Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в раз-ных ситуациях | Как правильно передать и принять эстафету?**Цель:** учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала |
| 41 |  |  | Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений | Каковы правила переползания, подлезания, перекатов?**Цель:** закрепить навыки в упражнениях – переползании, подлезании, перекатах |
| 42 |  |  | Обучение перестроению в две шеренги. | **Цели:** учиться выполнять построения и перестроения. |
| 43 |  |  | Обучение упражнению «вис» на гимнастической стенке на время | **Цель:** учить выполнять упражнение на гимнастической стенке |
| 44 |  |  | Объяснения особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. | **Цель:** учить выполнять упражнение на гимнастической стенке |
| 45 |  |  | Обучение техники кувырка вперед. Круговая тренировка. | Как развивать гибкость тела?**Цель:** учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях |
| 46 |  |  | Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». | Как развивать гибкость тела?**Цель:** учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях |
| 47 |  |  | Обучение технике выполнения упражнения «мост» | Как развивать гибкость тела?**Цель:** учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях |
| 48 |  |  | Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. | **Цели:** учиться выполнять построения и перестроения. |
| 49 |  |  | Обучение новым парным упражнениям. | **Цели:** учиться выполнять построения и перестроения. |
| 50 |  |  | Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. | **Цели:** учить правильной технике броска и ловли мяча, соблюдая правила безопасности. |
| 51 |  |  | Обучение броскам и ловле мяча в парах | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 52 |  |  | Обучение броска мяча одной рукой. | **Цели**: учить правильной технике броска мяча одной рукой; учить попадать в цель одной рукой. |
| 53 |  |  | Обучения упражнениям с мячом у стены | **Цели:** учить выполнять броски и ловлю мяча в стену разными способами |
| 54 |  |  | Обучение ведению мяча на месте и в продвижении | **Цели**: учить выполнять ведение мяча на месте и в продвижении |
| 55 |  |  | Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу» | Цели: учить правильной технике выполнения броска мяча в кольцо способом «снизу» |
| 56 |  |  | Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху» | Цели: учить правильной технике выполнения броска мяча в кольцо способом «сверху» |
| 57 |  |  | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. | Цели: учить правильной техники бросков мяча в кольцо после ведения; совершенствовать координацию , глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом |
| 58 |  |  | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. | **Цели:** учить правильной технике бросков и ловле мяча через сетку |
| 59 |  |  | Обучение броскам набивного мяча из-за головы. | **Цели**: учить правильной технике броска набивного мяча из-за головы. |
| 60 |  |  | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. | **Цели :**закреплять навыки выполнения броска набивного мяча из-за головы. |
| 61 |  |  | Контроль двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель. | **Цели:** совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом |
| 62 |  |  | Совершенствование бросков и ловли мяча. | **Цели**: закреплять навык выполнения броска и ловле мяча. |
| 63 |  |  | Обучение броскам и ловле мяча в парах | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 64 |  |  | Подвижная игра «вышибалы» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 65 |  |  | Подвижная игра «антивышибалы» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 66 |  |  | Подвижная игра «снежки», «охотники и утки» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 67 |  |  | Подвижная игра «мяч из круга» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 68 |  |  | Подвижная игра «мяч соседу» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 69 |  |  | Подвижная игра «горячая картошка» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 70 |  |  | Подвижная игра « гонки мячей в колоннах» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 71 |  |  | Подвижная игра «перекинь мяч» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 72 |  |  | Подвижная игра «вышибалы маленькими мячами» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 73 |  |  | Подвижная игра «удочка», «быстрая подача» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 74 |  |  | Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. | **Цели:** учить технике кувырка назад, развивать координационные способности при выполнении перекатов и кувырка назад |
| 75 |  |  | Обучение стойке на голове. Разучивание серии акробатических упражнений. | **Цели**: учить технике стойки на голове. |
| 76 |  |  | Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. | Цели: учить выполнять ОРУ в группе. |
| 77 |  |  | Обучение упражнениям акробатики у стены | **Цели**: учить выполнять стоку на руках у стены. |
| 78 |  |  | Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки  | **Цели:** совершенствовать координационные способности, силу и ловкость при выполнении упражнений акробатики. |
| 79 |  |  | Развитие координации посредством упоров на руках. | **Цели:** совершенствовать навык выполнения упоров на руках. |
| 80 |  |  | Совершенствование прыжка в длину с места | **Цели:** совершенствовать навык выполнения прыжков в длину с места |
| 81 |  |  | Совершенствование упражнений акробатики | **Цели:** выполнять упражнения акробатики для закрепления учебного материала |
| 82 |  |  | Развитие равновесия посредством акробатики. | **Цели:** развивать равновесие во время выполнения упражнений акробатики |
| 83 |  |  | Обучение упражнениям с гантелями. | **Цели:** учить выполнять упражнениям с гантелями. |
| 84 |  |  | Кроссовая подготовка | Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности?**Цель:** развивать выносливость в ходьбе и беге на местности |
| 85 |  |  | Подвижные игры на развитие координации | Каковы правила подвижной игры для раз-вития координации?**Цель:** развивать координацию посредством подвижных игр  |
| 86 |  |  | Техника безопасности и правила поведения | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья?**Цель:** учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий |
| 87 |  |  | Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны) | Какова роль солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья?**Цель:** учить выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья |
| 88 |  |  | Подвижные игры – названия правил | Каковы правила при проведении подвижных игр?**Цели:** учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры |
| 89 |  |  | Строевые упражнения | Что такое строевые упражнения?**Цель:** учить выполнять организующие строевые команды и приемы – размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно |
| 90 |  |  | Метание теннисного мяча, развитие выносливости | Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?**Цель:** учить правильной постановке руки при метании мяча в цель |
| 91 |  |  | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча | Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча?**Цель:** учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли |
| 92 |  |  | Развитие выносливости и быстроты | Как развивать выносливость и быстроту?**Цель:** учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут |
| 93 |  |  | Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4  9 м), гибкости | Как контролировать развитие двигательных качеств?**Цель:** учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч |
| 94 |  |  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?**Цель:** учить правильно выполнять пры-жок с места, прямой хват при подтягивании |
| 95 |  |  | Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка» | Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»?**Цель:** учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты) |
| 96 |  |  | Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель | Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений?**Цель:** учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений |
| 97 |  |  | Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля | Каковы правиларазвития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли?**Цель:** учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча |
| 98 |  |  | Развитие общей выносливости | Как работать над распределением сил по дистанции?**Цель:** учить бегу в равномерном темпе в течение 6 мин |
| 99 |  |  | Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место» | Как использовать полученные навыки в процессе обучения?**Цели:**  закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств |

**тематическое планирование 2 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Дата | Факт | Тема | Решаемыепроблемы; цель деятельности учителя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 |  |  | Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке | Как вести себя в спортивном зале?**Цели:** познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды  |
| 2 |  |  | Строевые упражнения.Подвижная игра «Займи свое место» | Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма?**Цель:** учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному |
| 3 |  |  | Освоение строевых упражнений.Подвижная игра «Поймай меня» | Что такое колонна?**Цели:** повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну |
| 4 |  |  | Выявление уровня физической подготовленности обучаемых.Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте | Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?**Цели:** учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять прыжки вверх на месте |
| 5 |  |  | Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору.Подвижная игра «Смена мест» | Как прыгать вверх на опору?**Цель:** учить выполнять легкоатлетичес-кие упражнения – прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления |
| 6 |  |  | Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения.Подвижная игра «Колдунчики» | Как стать выносливым?**Цель:** учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа |
| 7 |  |  | Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега.Подвижная игра «Пятнашки» | Как корректировать технику бега?**Цель:** учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг |
| 8 |  |  | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза» | Как выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт» и общеразвивающие упражнения?**Цель:** учить выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс |
| 9 |  |  | Основы знаний о физкультурной деятельности*(теоретический раздел)* | Что такое физкультурная деятельность?**Цель:** показать роль физкультуры в жизни человека |
| 10 |  |  | Организационные приемы и навыки прыжков.Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Каковы организационные приемы прыжков?**Цель:** учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед |
| 11 |  |  | Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты.Упражнение «Солнышко» (со скакалкой) | Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты?**Цель:** учить прыжку вверх из положения полуприсед, правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности |
| 12 |  |  | Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов | Что собою представляла физкультурная деятельность в истории Древнего мира?**Цель:** познакомить с физкультурной деятельностью древних народов |
| 13 |  |  | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры) | Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью?**Цель:** учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности |
| 14 |  |  | Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике | Что такое челночный бег? эстафета?**Цель:** учить выполнять легкоатлетическое упражнение «Бег на короткое расстояние», командные действия во время игры |
| 15 |  |  | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу).Подвижная игра «Салки» | Что такое скорость? бег по кругу?**Цели:** учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики |
| 16 |  |  | Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт» . Разучивание игры «салки с домом».  | **Цели:** учить положению «высокого старта» |
| 17 |  |  | Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей по-средством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения?**Цели:** закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками  |
| 18 |  |  | Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом | Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча?**Цель:** развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом |
| 19 |  |  | Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств. Челночный бег 3х10. | **Цель:** учить правильной технике бега. |
| 20 |  |  | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. | **Цели:** учить правильно выполнять легкоатлетические упражнения. |
| 21 |  |  | Объяснение значения физической культуры в жизни человека. | **Цели:** познакомить с понятием физическая культура и ее значением в жизни человека. |
| 22 |  |  | Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире.  | **Цели:** познакомить с особенностями физической культуры древних народов. |
| 23 |  |  | Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете. | **Цели:** учить выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности. |
| 24 |  |  | Объяснение значения режим дня и личной гигиены для здоровья человека. | **Цели:** учить выполнять игровые упражнения. |
| 25 |  |  | Ознакомление со способами развития выносливости. | **Цели:** развивать выносливость при выполнении упражнений |
| 26 |  |  | Обучение чувству ритма при беге | **Цели:** развивать внимание при выполнении бега. |
| 27 |  |  | Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза» | В чем разница темпа бега? Как развивать координацион-ные способности?**Цель:** учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей |
| 28 |  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место» | Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять?**Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой |
| 29 |  |  | Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге | Какие существуют виды построения по кругу?**Цель:** учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размы-каться в шеренге на вытянутые руки |
| 30 |  |  | Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке | Как производить рас-чет, ходить на носках?**Цель:** учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам |
| 31 |  |  | Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой | Какие существуют упражнения на координацию?**Цели:** учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества – силу, координацию |
| 32 |  |  | Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ноги рук в различных позах и положениях | Какие существуют акробатические элементы?**Цель:** учить выполнять акробатические упражнения – стати-ческое положение, перекаты |
| 33 |  |  | Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса | Как выполнять перекаты? Что такое группировка?**Цель:** учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности |
| 34 |  |  | Обучение висам на перекладине и шведской стенке | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?**Цель:** учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса |
| 35 |  |  | Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата | Как развивать гибкость тела?**Цель:** учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях |
| 36 |  |  | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка» | Какие существуют команды?**Цель:** учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения  |
| 37 |  |  | Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна» | Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации?**Цель:** учить способам переползания, схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации |
| 38 |  |  | Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка» | Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий?**Цель:** учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы |
| 39 |  |  | Прыжки со скакалкой.Подвижная игра «Солнышко» | Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?**Цель:** учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком) |
| 40 |  |  | Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в раз-ных ситуациях | Как правильно передать и принять эстафету?**Цель:** учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала |
| 41 |  |  | Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений | Каковы правила переползания, подлезания, перекатов?**Цель:** закрепить навыки в упражнениях – переползании, подлезании, перекатах |
| 42 |  |  | Обучение перестроению в две шеренги. | **Цели:** учиться выполнять построения и перестроения. |
| 43 |  |  | Обучение упражнению «вис» на гимнастической стенке на время | **Цель:** учить выполнять упражнение на гимнастической стенке |
| 44 |  |  | Объяснения особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. | **Цель:** учить выполнять упражнение на гимнастической стенке |
| 45 |  |  | Обучение техники кувырка вперед. Круговая тренировка. | Как развивать гибкость тела?**Цель:** учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях |
| 46 |  |  | Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». | Как развивать гибкость тела?**Цель:** учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях |
| 47 |  |  | Обучение технике выполнения упражнения «мост» | Как развивать гибкость тела?**Цель:** учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях |
| 48 |  |  | Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. | **Цели:** учиться выполнять построения и перестроения. |
| 49 |  |  | Обучение новым парным упражнениям. | **Цели:** учиться выполнять построения и перестроения. |
| 50 |  |  | Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. | **Цели:** учить правильной технике броска и ловли мяча, соблюдая правила безопасности. |
| 51 |  |  | Обучение броскам и ловле мяча в парах | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 52 |  |  | Обучение броска мяча одной рукой. | **Цели**: учить правильной технике броска мяча одной рукой; учить попадать в цель одной рукой. |
| 53 |  |  | Обучения упражнениям с мячом у стены | **Цели:** учить выполнять броски и ловлю мяча в стену разными способами |
| 54 |  |  | Обучение ведению мяча на месте и в продвижении | **Цели**: учить выполнять ведение мяча на месте и в продвижении |
| 55 |  |  | Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу» | Цели: учить правильной технике выполнения броска мяча в кольцо способом «снизу» |
| 56 |  |  | Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху» | Цели: учить правильной технике выполнения броска мяча в кольцо способом «сверху» |
| 57 |  |  | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. | Цели: учить правильной техники бросков мяча в кольцо после ведения; совершенствовать координацию , глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом |
| 58 |  |  | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. | **Цели:** учить правильной технике бросков и ловле мяча через сетку |
| 59 |  |  | Обучение броскам набивного мяча из-за головы. | **Цели**: учить правильной технике броска набивного мяча из-за головы. |
| 60 |  |  | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. | **Цели :**закреплять навыки выполнения броска набивного мяча из-за головы. |
| 61 |  |  | Контроль двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель. | **Цели:** совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом |
| 62 |  |  | Совершенствование бросков и ловли мяча. | **Цели**: закреплять навык выполнения броска и ловле мяча. |
| 63 |  |  | Обучение броскам и ловле мяча в парах | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 64 |  |  | Подвижная игра «вышибалы» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 65 |  |  | Подвижная игра «антивышибалы» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 66 |  |  | Подвижная игра «снежки», «охотники и утки» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 67 |  |  | Подвижная игра «мяч из круга» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 68 |  |  | Подвижная игра «мяч соседу» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 69 |  |  | Подвижная игра «горячая картошка» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 70 |  |  | Подвижная игра « гонки мячей в колоннах» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 71 |  |  | Подвижная игра «перекинь мяч» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 72 |  |  | Подвижная игра «вышибалы маленькими мячами» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 73 |  |  | Подвижная игра «удочка», «быстрая подача» | **Цели:** учить выполнять ловлю и броски мяча в парах |
| 74 |  |  | Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. | **Цели:** учить технике кувырка назад, развивать координационные способности при выполнении перекатов и кувырка назад |
| 75 |  |  | Обучение стойке на голове. Разучивание серии акробатических упражнений. | **Цели**: учить технике стойки на голове. |
| 76 |  |  | Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. | Цели: учить выполнять ОРУ в группе. |
| 77 |  |  | Обучение упражнениям акробатики у стены | **Цели**: учить выполнять стоку на руках у стены. |
| 78 |  |  | Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки  | **Цели:** совершенствовать координационные способности, силу и ловкость при выполнении упражнений акробатики. |
| 79 |  |  | Развитие координации посредством упоров на руках. | **Цели:** совершенствовать навык выполнения упоров на руках. |
| 80 |  |  | Совершенствование прыжка в длину с места | **Цели:** совершенствовать навык выполнения прыжков в длину с места |
| 81 |  |  | Совершенствование упражнений акробатики | **Цели:** выполнять упражнения акробатики для закрепления учебного материала |
| 82 |  |  | Развитие равновесия посредством акробатики. | **Цели:** развивать равновесие во время выполнения упражнений акробатики |
| 83 |  |  | Обучение упражнениям с гантелями. | **Цели:** учить выполнять упражнениям с гантелями. |
| 84 |  |  | Кроссовая подготовка | Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности?**Цель:** развивать выносливость в ходьбе и беге на местности |
| 85 |  |  | Подвижные игры на развитие координации | Каковы правила подвижной игры для раз-вития координации?**Цель:** развивать координацию посредством подвижных игр  |
| 86 |  |  | Техника безопасности и правила поведения | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья?**Цель:** учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий |
| 87 |  |  | Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны) | Какова роль солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья?**Цель:** учить выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья |
| 88 |  |  | Подвижные игры – названия правил | Каковы правила при проведении подвижных игр?**Цели:** учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры |
| 89 |  |  | Строевые упражнения | Что такое строевые упражнения?**Цель:** учить выполнять организующие строевые команды и приемы – размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно |
| 90 |  |  | Метание теннисного мяча, развитие выносливости | Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?**Цель:** учить правильной постановке руки при метании мяча в цель |
| 91 |  |  | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча | Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча?**Цель:** учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли |
| 92 |  |  | Развитие выносливости и быстроты | Как развивать выносливость и быстроту?**Цель:** учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут |
| 93 |  |  | Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 9 м), гибкости | Как контролировать развитие двигательных качеств?**Цель:** учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч |
| 94 |  |  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?**Цель:** учить правильно выполнять пры-жок с места, прямой хват при подтягивании |
| 95 |  |  | Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка» | Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»?**Цель:** учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты) |
| 96 |  |  | Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель | Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений?**Цель:** учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений |
| 97 |  |  | Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля | Каковы правиларазвития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли?**Цель:** учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча |
| 98 |  |  | Развитие общей выносливости | Как работать над распределением сил по дистанции?**Цель:** учить бегу в равномерном темпе в течение 6 мин |
| 99 |  |  | Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место» | Как использовать полученные навыки в процессе обучения?**Цели:**  закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств |

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Содержание (разделы, темы)** | **К-во час.** | **Дата проведения** | **Основные виды учебной деятельности** **(УУД)** |
| **план** | **факт** |
|  1 | **Знания о физической культуре**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО). Легкоатлетические эстафеты. | **1**1 |  |  | **Определять** ситуации, требующие применения выполнения комплекса ГТО. |
|  | **Физическое совершенствование** | **95** |  |  |  |
|  2 | **Лёгкая атлетика**Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета ». | **18**1 |  |  | **Описывать** технику беговых упражнений. |
| 3 | Бег с ускорением 30 м. .(ГТО). Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке.Легкоатлетические эстафеты. | 1 |  |  | **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжков на скакалке. |
| 4 | Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний», «Салки». | 1 |  |  | **Демонстрировать** прыжки на скакалке. **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжка в длину.  |
| 5 | К\У - Бег с ускорением 30м.(ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке Игра «Кто быстрее». | 1 |  |  | **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжка в длину. |
| 6 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. Прыжки на скакалке. « Встречная эстафета»  | 1 |  |  | **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжка в длину. |
| 7 | Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее». | 1 |  |  | **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжка в длину. |
| 8 | Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки на скакалке Эстафета «Смена сторон». | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику бега. **Осваивать**универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых и прыжковых упражнений. |
| 9 | К\У - Прыжки на скакалке.Прыжки в длину с места и разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  | **Осваивать**  технику бега различными способами, прыжков**Выявлять** ошибки при выполнении бега. |
| 10 | К\У - Прыжок в длину с места(ГТО). Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, нанизкой девочки. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику прыжка в длину. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении прыжков, бега и подтягивания. |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 1мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. .(ГТО). Игра «Лисы и куры» | 1 |  |  | **Проявлять** качества силы, выносливости, быстроты и координации при выполнении физ. упражнений. |
| 12 | К\У - Прыжок в длину с разбега(ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями. | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега. **Соблюдать**  правила техники безопасности при выполнении метания. |
| 13 | Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.(ГТО).. Подтягивание. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  | **Описывать и осваивать**  технику бросков мяча. **Проявлять** качества силы в подтягивании. |
| 14 | К/У-Подтягивание(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета. | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику подтягивания.  **Осваивать** технику метания мяча.  |
| 15 | Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.  | 1 |  |  | **Соблюдать**  правила техники безопасности при метании мяча. **Выбирать** темп бега индивидуально. |
| 16 | К/У-Метание мяча на дальность(ГТО).Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета. | 1 |  |  | **Осваивать**  технику  метания мяча. **Развивать** координацию движений в беге. |
| 17 | Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями. | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику метания мяча.  **Развивать**  технику Прыжковых упражнений. |
| 18 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам». | 1 |  |  | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации выполняя броски мяча и бег. |
| 19 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями. | 1 |  |  | **Соблюдать**  правила техники безопасности при выполнении  беговых и прыжковых упражнений. |
| 20 | **Подвижные и спортивные игры****Баскетбол.** Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы» | **7** 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. |
| 21. | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».  | 1 |  |  | **Осваивать** навыки передачи, ловли, ведения мяча |
| 22 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель», мини-баскетбол | 1 |  |  | **Излагать**  правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** навыки передачи, ловли, ведения мяча |
| 23 | К\У - Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему». | 1 |  |  | **Демонстрировать** навыкиловли и передачи мяча. **Осваивать** двигательные действия для развития координационных способностей. |
| 24 | Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча» | 1 |  |  | **Осваивать** навыки передачи, ловли, ведения мяча и для развития координационных способностей. |
| 25 | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», мини-баскетбол | 1 |  |  | **Описывать и осваивать**  технику ведения, передачи и бросков мяча.  |
| 26 | К\У - Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», мини-баскетбол | 1 |  |  | **Демонстрировать** навыки ведениямяча. **Закреплять**  технику передачи и бросков мяча.  |
| 27 | **Способы физкультурной деятельности.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | **1**1 |  |  | **Узнавать,** какправильно распределять время занятий**. Составлять**комплексы упражнений |
| 28 | **Знания о физической культуре.**Связьфизической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. ***Антинарко.*** Пагубное действие наркотич. Веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка» | **1**1 |  |  | **Сравнивать** развитие физической культуры. **Объяснять**природные, географические особенности, традиции и обычаи народа |
| 29 | **Гимнастика с основами акробатики.**Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест» | **10**1 |  |  | **Описывать, различать и выполнять** строевые упражнения и ОРУ. |
| 30 |  ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Мост из положения лёжа. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Описывать** состав и содержание ОРУ. **Осваивать** навыки выполнения акробатических упражнений и висов. |
| 31 | ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 32 | К\У - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Демонстрировать** висы. **Осваивать** технику выполнения лазания, акробатических упражнений и комбинаций. |
| 33 | ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Осваивать**универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. |
| 34 | Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Осваивать** технику гимнастических упражнений и комбинаций. |
| 35 | Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Описать**  технику гимнастических упражнений. |
| 36 |  Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики. | 1 |  |  | **Осваивать** технику  гимнастических упражнений и комбинаций. |
| 37 | К\У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания понаклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки» | 1 |  |  | **Демонстрировать** элементы акробатики.**Осваивать** технику лазания и перелазания.  |
| 38 | Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест» | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании  гимнастических упражнений и выполнение силовых упражнений.  |
| 39 | **Подвижные и спортивные игры****Баскетбол.** Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». | **10**1 |  |  | **Осваивать** Т/ б при работе мячом.двигательные действия, составляющие содержание подвижныхигр. |
| 40 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. |
| 41 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». «Мини баскетбол». | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. |
| 42 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол». | 1 |  |  | **Излагать**  правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать технические действия из баскетбола |
| 43 | К\У - Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки» | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику передачи мяча. **Осваивать**двигательныедействия подвижныхигр. |
| 44 | Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол». | 1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности.**Взаимодействовать** в парах и группах. |
| 45 |  Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол». | 1 |  |  | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. |
| 46 | К\У - Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу». | 1 |  |  | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач**.** |
| 47 |  Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч». | 1 |  |  | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении техническихдействий в подвижных играх. |
| 48 | Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч». | 1 |  |  | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 49 | **Знания о физической культуре.**Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Игра «Смена мест», «Бой петухов» | **1**1 |  |  | **Осваивать и излагать** комплексы физических упражнений.**Осваивать**  умения по самостоятельному выполнению комплексов упражнений |
| 50. | **Гимнастика с основами акробатики.**Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест» | **10**1 |  |  | **Описать**  технику упражнений на гимнастической скамейке, бревне и лазанье по канату. |
| 51. | Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.  | 1 |  |  | **Осваивать**  технику упражнений на гимнастической скамейке, бревне и лазанье по канату. |
| 52 | К\У - Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Лазанье по канату. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». | 1 |  |  | **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. |
| 53 | Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек» | 1 |  |  | **Осваивать** технику танцевальных упражнений и комбинаций на гим-й скамейке и бревне, лазанье по канату |
| 54 |  Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно» | 1 |  |  | **Демонстрировать** лазанье по канату **Соблюдать**  правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений. |
| 55 | Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись разойдись» | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  гимнастических упражнений.**Описывать**технику опорного прыжка через «козла» |
| 56 | К\У - Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест». | 1 |  |  | **Соблюдать**  правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений. **Проявлять** качество силы при выполнении гим-ких упражнений. |
| 57. | Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору» | 1 |  |  | **Осваивать** точность выполнения строевых приемов. **Проявлять** качество силы при выполнении гим-ких упражнений. |
| 58 | Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок через «козла» Прыжки на скакалке. Гимнастическая эстафета. | 1 |  |  | **Предупреждать**  появления ошибок и соблюдать правила безопасности. **Осваивать** технику опорного прыжка. |
| 59. | К\У - Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Прыжки на скакалке. Игра « Запрещенное движение» | 1 |  |  | **Демонстрировать** опорный прыжок через «козла». **Описать** состав и содержание ОРУ без предметов из числа разученных упражнений. |
| 60 | **Подвижные и спортивные игры****Волейбол.** Т/б при работе с мячом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игра «Пионербол». | **18**1 |  |  | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач**.** |
| 61. | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игра «Пионербол». | 1 |  |  | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 62 | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 |  |  | **Осваивать**двигательные действия, составляющие содержание подвижныхигр. |
| 63 | К\У - Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 |  |  | **Демонстрировать** бросок мяча на дальность. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| 64 | Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 65. | К/У - Челночный бег 3Х10м. Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол». | 1 |  |  | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| 66 | Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения работы с мячом |
| 67. | Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол» | 1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во времяподвижных игр. |
| 68 | К\У - Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол» | 1 |  |  | **Демонстрировать** передачу мяча. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во времяподвижных игр. |
| 69 | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы». | 1 |  |  | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| 70. | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы». | 1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во времяподвижных игр. |
| 71 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель -горизонтальную. Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  | **Описывать и осваивать** технические действия из спортивных игр. |
| 72. | К\У - Ловля, передача мяча. Броски в цель -горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  | **Моделировать** технические действия спортивных игр. |
| 73 |  Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. «Пионербол», Игра «Перестрелка». | 1 |  |  | **Демонстрировать** подачу мяча. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 74. | Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол» | 1 |  |  | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спорт.игр. |
| 75 | Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол» | 1 |  |  | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спорт.игр. |
| 76 | К\У - Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол» | 1 |  |  | **Демонстрировать** бросок мяча в цель. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 77 | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол». | 1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  |
| 78 | **Способы физкультурной деятельности.**Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч». | **1**1 |  |  | **Узнавать**как измерить ЧСС. **Характеризовать**  измерение ЧСС. |
| 79 | **Знания о физической культуре.**Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол». | **1**1 |  |  | **Характеризовать** физические качества.**Применять** физические упражнения. |
| 80. | **Лёгкая атлетика**Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений.ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта» | **16**1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр. |
| 81 | ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Прыжки через препятствия и в длину. Игра «Команда - быстроногих».  | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения скоростных и координационных способностей. |
| 82. | К\У - Высокий старт. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки в высоту Игра «Команда - быстроногих».  | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения скоростных и координационных способностей. |
| 83 | Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке. Игра «Вызов номеров». | 1 |  |  | **Осваивать** навыки выполнения легкоатлетических упражнений. |
| 84. | К/У-Бег с ускорением 30 м. (ГТО) Прыжки в длину с места.Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны» | 1 |  |  | **Демонстрировать** навыки бега. **Осваивать** выполнения прыжков в высоту. |
| 85 |  Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места и на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны» | 1 |  |  | **Осваивать** навыки выполнения прыжков в высоту. |
| 86 | К/У-Прыжки на скакалке. Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки с места и с разбега Легкоатлетические эстафеты.  | 1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности. |
| 87. | ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и с разбега. Игра «Удочка», эстафеты. | 1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности. |
| 88 | К\У - Прыжки в длину с места(ГТО). Челночный бег 3Х10м. Прыжки в длину с разбега. Линейная эстафета. | 1 |  |  | **Демонстрировать** прыжки на скакалке**. Осваивать** универсальные умения скоростных и координационных способностей. |
| 89 | ОРУ. Челночный бег 3Х10м. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Линейная эстафета.  | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения скоростных и координационных способностей. |
| 90. | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты. | 1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности. |
| 91 | К\У - Прыжки в длину с разбега(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров». | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику прыжка в длину. |
| 92. | ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».  | 1 |  |  | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений |
| 93 | К/У- Метание мяча на дальность(ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки». | 1 |  |  | **Описывать и осваивать** технику метания мяча. |
| 94. |  Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Игра «Удочка», «Пятнашки» | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику метания мяча. |
|  95 | К\У - Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.(ГТО). Подтягивание. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки» | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения скоростных и координационных способностей. |
| 96 | **Подвижные и спортивные игры** Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. **Футбол.** Остановка катящего мяча**.** Ведение мяча между стоек. Игра «Мини футбол», «Метко в цель». | **6** 1 |  |  | **Излагать**  правила и условия проведения подвижных игр и Т/Б работы с мячом. |
| 97. | Ведение мяча обводкой между стоек. Удар по воротам Игры «Бросок ногой», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта». | 1 |  |  | **Осваивать и выполнять**  правила и условия проведения подвижных игр. |
| 98 | К\У - Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта». | 1 |  |  | **Демонстрировать** навыки ведения и передачи мяча. |
| 99 |  Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта». | 1 |  |  | **Моделировать** технические действия подвижных спортивных игр. |
| 100 | Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта». | 1 |  |  | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий спортивных игр |
| 101 | К\У - Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта». | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 102 | **Способы физкультурной деятельности.** Оздоровительные формы занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Составление комплексов. Игры «Мини-Футбол», «Русская лапта». | **1**1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнениюкомплексов упражнений. |

**Календарно тематическое планирование 4 класс**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Содержание (разделы, темы)** | **К-во час.** | **Основные виды учебной деятельности** **(УУД)** |
|
|  1 | **Знания о физической культуре**Знания о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.Легкоатлетические эстафеты. | **1**1 | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  |
|  | **Физическое совершенствование** | **95** |  |
|  2 | **Лёгкая атлетика**Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета ». | **18**1 | **Описывать** технику беговых упражнений. |
| 3 | Бег с ускорением 30 м. .(ГТО). Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке.Легкоатлетические эстафеты. | 1 | **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжков на скакалке. |
| 4 | Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний», «Салки». | 1 | **Демонстрировать** прыжки на скакалке. **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжка в длину.  |
| 5 | К\У - Бег с ускорением 30м.(ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке Игра «Кто быстрее». | 1 | **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжка в длину. |
| 6 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. Прыжки на скакалке. « Встречная эстафета»  | 1 | **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжка в длину. |
| 7 | Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места. .(ГТО). Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее». | 1 | **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжка в длину. |
| 8 | Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки на скакалке Эстафета «Смена сторон». | 1 | **Демонстрировать** технику бега. **Осваивать**универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых и прыжковых упражнений. |
| 9 | К\У - Прыжки на скакалке.Прыжки в длину с места и разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде». | 1 | **Осваивать**  технику бега различными способами, прыжков**Выявлять** ошибки при выполнении бега. |
| 10 | К\У - Прыжок в длину с места(ГТО). Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, нанизкой девочки. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 | **Демонстрировать** технику прыжка в длину. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении прыжков, бега и подтягивания. |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 1мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры» | 1 | **Проявлять** качества силы, выносливости, быстроты и координации при выполнении физ. упражнений. |
| 12 | К\У - Прыжок в длину с разбега(ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями. | 1 | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега. **Соблюдать**  правила техники безопасности при выполнении метания. |
| 13 | Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Третий лишний» | 1 | **Описывать и осваивать**  технику бросков мяча. **Проявлять** качества силы в подтягивании. |
| 14 | К/У-Подтягивание(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета. | 1 | **Демонстрировать** технику подтягивания. **Осваивать**  технику метания мяча.  |
| 15 | Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.  | 1 | **Соблюдать**  правила техники безопасности при метании мяча. **Выбирать** темп бега индивидуально. |
| 16 | К/У-Метание мяча на дальность(ГТО).Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета. | 1 | **Осваивать**  технику  метания мяча. **Развивать** координацию движений в беге. |
| 17 | Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями. | 1 | **Демонстрировать** технику метания мяча.  **Развивать**  технику Прыжковых упражнений. |
| 18 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам». | 1 | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации выполняя броски мяча и бег. |
| 19 | Прыжок в высоту с прямого разбега. .(ГТО). Броски набивного мяча 0,5 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями. | 1 | **Соблюдать**  правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. |
| 20 | **Подвижные и спортивные игры****Баскетбол.** Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы» | **7** 1 | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. |
| 21. | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».  | 1 | **Осваивать** навыки передачи, ловли, ведения мяча |
| 22 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель», мини-баскетбол | 1 | **Излагать**  правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** навыки передачи, ловли, ведения мяча |
| 23 | К\У - Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему». | 1 | **Демонстрировать** навыкиловли и передачи мяча. **Осваивать** двигательные действия для развития координационных способностей. |
| 24 | Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча» | 1 | **Осваивать** навыки передачи, ловли, ведения мяча и для развития координационных способностей. |
| 25 | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», мини-баскетбол | 1 | **Описывать и осваивать**  технику ведения, передачи и бросков мяча.  |
| 26 | К\У - Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», мини-баскетбол | 1 | **Демонстрировать** навыки ведениямяча. **Закреплять**  технику передачи и бросков мяча.  |
| 27 | **Способы физкультурной деятельности.** Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка,физкультминутки).Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | **1**1 | **Узнавать,** какправильно распределять время занятий**. Составлять**комплексы упражнений |
| 28 | **Знания о физической культуре.**Связьфизической культуры с трудовой и военной деятельностью.***Антинарко.*** Пагубное действие наркотич. Веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка» | **1**1 | **Сравнивать** развитие физической культуры. **Различать** трудовую и военную деятельностью |
| 29 | **Гимнастика с основами акробатики.**Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест» | **10**1 | **Описывать, различать и выполнять** строевые упражнения и ОРУ. |
| 30 |  ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Мост из положения лёжа. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты» | 1 | **Описывать** состав и содержание ОРУ. **Осваивать** навыки выполнения акробатических упражнений и висов. |
| 31 | ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты» | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 32 | К\У - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты» | 1 | **Демонстрировать** висы. **Осваивать** технику выполнения лазания, акробатических упражнений и комбинаций. |
| 33 | ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты» | 1 | **Осваивать**универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. |
| 34 | Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты» | 1 | **Осваивать** технику гимнастических упражнений и комбинаций. |
| 35 | Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты» | 1 | **Описать**  технику гимнастических упражнений. |
| 36 |  Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики. | 1 | **Осваивать** технику  гимнастических упражнений и комбинаций. |
| 37 | К\У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания понаклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки» | 1 | **Демонстрировать** элементы акробатики. **Осваивать** технику лазания и перелазания.  |
| 38 | Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. .(ГТО). Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест» | 1 | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании  гимнастических упражнений и выполнение силовых упражнений.  |
| 39 | **Подвижные и спортивные игры****Баскетбол.** Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». | **10**1 | **Осваивать** Т/ б при работе мячом.двигательные действия, составляющие содержание подвижныхигр. |
| 40 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». | 1 | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. |
| 41 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». «Мини баскетбол». | 1 | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. |
| 42 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол». | 1 | **Излагать**  правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать технические действия из баскетбола |
| 43 | К\У - Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки» | 1 | **Демонстрировать** технику передачи мяча. **Осваивать**двигательныедействия подвижныхигр. |
| 44 | Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол». | 1 | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности.**Взаимодействовать** в парах и группах. |
| 45 |  Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол». | 1 | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. |
| 46 | К\У - Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу». | 1 | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач**.** |
| 47 |  Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч». | 1 | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении техническихдействий в подвижных играх. |
| 48 | Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч». | 1 | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 49 | **Знания о физической культуре.**Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Игра «Смена мест», «Бой петухов» | **1**1 | **Осваивать и излагать** комплексы физических упражнений.**Осваивать**  умения по самостоятельному выполнению комплексов упражнений |
| 50. | **Гимнастика с основами акробатики.**Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест» | **10**1 | **Описать**  технику упражнений на гимнастической скамейке, бревне и лазанье по канату. |
| 51. | Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.  | 1 | **Осваивать**  технику упражнений на гимнастической скамейке, бревне и лазанье по канату. |
| 52 | К\У - Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Лазанье по канату. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». | 1 | **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. |
| 53 | Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек» | 1 | **Осваивать** технику танцевальных упражнений и комбинаций на гим-й скамейке и бревне, лазанье по канату |
| 54 |  Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно» | 1 | **Демонстрировать** лазанье по канату **Соблюдать**  правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений. |
| 55 | Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. .(ГТО). Игра «Становись разойдись» | 1 | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  гимнастических упражнений.**Описывать**технику опорного прыжка через «козла» |
| 56 | К\У - Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. .(ГТО). Игра «Смена мест». | 1 | **Соблюдать**  правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений. **Проявлять** качество силы при выполнении гим-ких упражнений. |
| 57. | Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору» | 1 | **Осваивать** точность выполнения строевых приемов. **Проявлять** качество силы при выполнении гим-ких упражнений. |
| 58 | Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок через «козла» Прыжки на скакалке. Гимнастическая эстафета. | 1 | **Предупреждать**  появления ошибок и соблюдать правила безопасности. **Осваивать** технику опорного прыжка. |
| 59. | К\У - Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Прыжки на скакалке. Игра « Запрещенное движение» | 1 | **Демонстрировать** опорный прыжок через «козла». **Описать** состав и содержание ОРУ без предметов из числа разученных упражнений. |
| 60 | **Подвижные и спортивные игры****Волейбол.** Т/б при работе с мячом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. .(ГТО). Игра «Пионербол». | **18**1 | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач**.** |
| 61. | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игра «Пионербол». | 1 | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 62 | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. .(ГТО). Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 | **Осваивать**двигательные действия, составляющие содержание подвижныхигр. |
| 63 | К\У - Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 | **Демонстрировать** бросок мяча на дальность. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| 64 | Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. .(ГТО). Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 65. | К/У-Челночный бег 3Х10м. Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол». | 1 | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| 66 | Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 | **Осваивать** универсальные умения работы с мячом |
| 67. | Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол» | 1 | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во времяподвижных игр. |
| 68 | К\У - Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол» | 1 | **Демонстрировать** передачу мяча. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во времяподвижных игр. |
| 69 | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы». | 1 | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| 70. | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы». | 1 | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во времяподвижных игр. |
| 71 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель -горизонтальную. Игра «Охотники и утки» | 1 | **Описывать и осваивать** технические действия из спортивных игр. |
| 72. | К\У - Ловля, передача мяча. Броски в цель -горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка». | 1 | **Моделировать** технические действия спортивных игр. |
| 73 |  Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. «Пионербол», Игра «Перестрелка». | 1 | **Демонстрировать** подачу мяча. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 74. | Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол» | 1 | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спорт.игр. |
| 75 | Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол» | 1 | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спорт.игр. |
| 76 | К\У - Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол» | 1 | **Демонстрировать** бросок мяча в цель. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 77 | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол». | 1 | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  |
| 78 | **Способы физкультурной деятельности.**Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч». | **1**1 | **Узнавать**как измерить ЧСС. **Характеризовать**  измерение ЧСС. |
| 79 | **Знания о физической культуре.**Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол». | **1**1 | **Характеризовать** физические качества. **Применять** физические упражнения. |
| 80. | **Лёгкая атлетика**Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений.ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта» | **16**1 | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр. |
| 81 | ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через препятствия и в длину. Игра «Команда - быстроногих».  | 1 | **Осваивать** универсальные умения скоростных и координационных способностей. |
| 82. | К\У - Высокий старт. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. .(ГТО). Прыжки в высоту Игра «Команда - быстроногих».  | 1 | **Осваивать** универсальные умения скоростных и координационных способностей. |
| 83 |  Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки в высоту. Игра «Вызов номеров». | 1 | **Осваивать** навыки выполнения легкоатлетических упражнений. |
| 84. | К/У - Бег с ускорением 30м. (ГТО). Прыжки в длину и на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны» | 1 | **Демонстрировать** навыки бега. **Осваивать** выполнения прыжков в высоту. |
| 85 |  Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину.(ГТО). и прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны» | 1 | **Осваивать** навыки выполнения прыжков в высоту. |
| 86 | Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.  | 1 | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности. |
| 87. | К\У - Прыжки на скакалке. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и с разбега с 3-5 шагов. .(ГТО). Игра «Удочка», эстафеты. | 1 | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности. |
| 88 |  Челночный бег 3Х10м. Прыжки в длину с места и с разбега с 3-5 шагов. Линейная эстафета. | 1 | **Демонстрировать** прыжки на скакалке**. Осваивать** универсальные умения скоростных и координационных способностей. |
| 89 | К\У - Прыжки в длину с места (ГТО). Челночный бег 3Х10м. Прыжки в длину с места с разбега с 3-5 шагов.. Линейная эстафета.  | 1 | **Осваивать** универсальные умения скоростных и координационных способностей. |
| 90. | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты. | 1 | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности. |
| 91 | К\У - Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров». | 1 | **Демонстрировать** технику прыжка в длину. |
| 92. | ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. .(ГТО). Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».  | 1 | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений |
| 93 | К/У-Метание мяча на дальность (ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки». | 1 | **Описывать и осваивать** технику метания мяча. |
| 94. | Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Игра «Удочка», «Пятнашки» | 1 | **Демонстрировать** технику метания мяча. |
|  95 | К\У - Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. (ГТО). Подтягивание. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки» | 1 | **Осваивать** универсальные умения скоростных и координационных способностей. |
| 96 | **Подвижные и спортивные игры** Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. **Футбол.** Остановка катящего мяча**.** Ведение мяча между стоек. Игра «Мини футбол», «Метко в цель». | **6** 1 | **Излагать**  правила и условия проведения подвижных игр и Т/Б работы с мячом. |
| 97. | Ведение мяча обводкой между стоек. Удар по воротам Игры «Бросок ногой», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта». | 1 | **Осваивать и выполнять**  правила и условия проведения подвижных игр. |
| 98 | К\У - Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта». | 1 | **Демонстрировать** навыки ведения и передачи мяча. |
| 99 |  Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта». | 1 | **Моделировать** технические действия подвижных спортивных игр. |
| 100 | Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта». | 1 | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий спортивных игр |
| 101 | К\У - Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта». | 1 | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 102 | **Способы физкультурной деятельности.** Оздоровительные формы занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Составление комплексов. Игры «Мини-Футбол», «Русская лапта». | **1**1 | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнениюкомплексов упражнений. |