

**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре предназначена для 1-4 классов общеобразовательной школы. Данная рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования

Главная концептуальная идея программы: обеспечение современного образования младшего школьника в контексте требований ФГОС.

Отличительными особенностями являются:

1.Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры .

3. При планировании содержания занятий прописаны виды познавательной деятельности учащихся по каждой теме.

**Цель**

* гармоничное развитие учащихся,
* формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

**Задачи**

1. Оздоровительная задача.

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), позитивно развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебной социализации;
* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координаций, гибкости).

1. Образовательная задача.

* Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
* Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использо­вания их в повседневной, жизни;
* Формирование у обучающихся универсальных компе­тенций.

3. Воспитательная задача.

* Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* Содействие, гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
* Формирование мотивации успеха и достижений самореализации на основе организаций занятий физической культурой и спортом.

Срок реализации программы 2019-2020 учебный год. Программа обеспечивает достижение учащимися начальной школы метапредметных и предметных результатов.

В связи с тем, что в 2017 году школа стала инновационной площадкой по реализации проекта «Шаг в село через профессию», в рабочей программе учебного предмета в 4 классе в разделах указаны профессии, предполагаемые для знакомства и изучения.

**Общая характеристика учебного курса**

Рабочая программа по физической культуре для 1 – 4 классов составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений (М.:

АСТАстрель 2011 г.)

В рабочей программе учтена тесная взаимосвязь физической культуры с предметами общественно-научной (историей, обществознанием), естественнонаучной (биологией, химией) и других областей.

Основными технологиями предмета физическая культура, используемыми в учебном процессе являются: здоровьесберегающие, личностно – ориентированное и дифференцированное обучение, информационно – коммуникационные.

Основной формой организации учебной работы по физическому воспитанию является учебное занятие (урок). Урок физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований. Под методом ведения урока понимаются способы организации учащихся для выполнения упражнений. Основные методы, используемые на уроках: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный.

**Описание места учебного курса в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» относится к образовательной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности»**.**

В недельном учебном плане предмет представлен 3 часами обязательной части 2 – 4 класс и в 1 классе 2 часами. В годовом учебном плане, в 2-4 классах на предмет отводится по 102 часа, 1 класс – 66 часов.

Промежуточная аттестация проводится в конце года – теоретическая часть – тестовая работа и практическая часть - сдача нормативов.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса**

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

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

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса**

Учебно-методический комплекс:

1. Программа курса «Физическая культура» 1-4 классы (Т.С. Лисицкая, Л. А. Новикова «АСТ - Астрель», Москва, 2017).
2. «Настольная книга учителя физкультуры: подготовка школьников к олимпиадам» (П.А. Киселёв, «Планета», Москва, 2013).
3. «Новые направления оздоровительных программ для населения Красноярского края» (Елена Курамшина, Красноярск, 2011).
4. «Справочник учителя физической культуры» (П.А. Киселёв, «Учитель», Волгоград, 2011).
5. «Карта физического здоровья учащихся» (М.Н. Прибышенко, Ростов-на-Дону, 2003).
6. «Регби» - методические рекомендации в 2-х частях (В.А. Грачёв, Красноярск, 2012).
7. «Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся общеобразовательных учреждений на основе регби» (Д.В. Бесполов, Москва, 2013).
8. «Играем в регби» - программа (О.Г. Витальева, Красноярск, 2011).
9. «Правила тэг-регби» (Москва, 2013).
10. «Третий урок физкультуры в современной школе – регби» (Москва, 2012).
11. «Спортивно-познавательный туризм» (Т.М. Петрова, Красноярск, 2006).
12. «Лыжный спорт» (И.Б. Масленников, «ФИС», Москва, 1988).
13. «Методика преподавания спортивных игр» (Э. Найминова, «Феникс», Ростов-на Дону, 2003).
14. «Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе» (М.Д. Рипа, «Просвещение», Москва, 2008).
15. «Оценка качества знаний по физической культуре» (А.П. Матвеев, «Дрофа», Москва, 2001).
16. «Твоя гимнастика» (В.Б. Коренберг, «ФИС», Москва, 1977).
17. «Врачебные наблюдения за спортсменами» (Г.М. Куколевский, «ФИС», Москва, 1973).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные**

* положительное отношение к урокам физической культуры;
* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания значения физическойкультуры для укрепления здоровья человека;
* мотивации к выполнению закаливающих процедур:

**Предметные**

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры;
* различать понятия «физическая культура» и «физиче­ские упражнения»;
* понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
* называть основные способы передвижений человека рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
* определять подбор одежды инвентаря для лыжных прогулок;
* называть основные физические качества человека;
* определять подвижные и спортивные игры;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
* прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
* выполнять перекаты в группировке;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку ма­тов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.
* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* определять причины, которые приводят к плохой осанке;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
* различать подвижные и спортивные игры;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений направленные на развитие физических качеств;
* выполнять упражнения для формирования `правильной осанки;
* играть в подвижные игры во время прогулок.

**Метапредметные**

Регулятивные

* адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
* следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
* вносить коррективы в свою работу.
* понимать цель выполняемых действий;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений направленные на развитие физических качеств;
* использовать национальные игры во время прогулок.

**Познавательные**

* «читать» ‘условные знаки, данные в учебнике;
* находить нужную информацию в словаре учебника;
* различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
* определять влияние физических упражнений на здоровье человека;
* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать народные игры по национальной принадлежности;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

**Коммуникативные**

* отвечать на вопросы и задавать вопросы;
* выслушивать друг друга;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;

**Содержание тем учебного предмета физическая культура**

**1 класс 66 часов 2 часа в неделю**

**Основы знаний о физической культуре  (4 часа).**

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

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

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол)- ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передача мяча.

**Физическое совершенствование (62 часа).**

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

**Лёгкая атлетика (26 часов).**

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

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

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

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

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

**Гимнастика с основами акробатики (18 часов).**

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

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

**Лыжная подготовка (8 часов).**

Организующие команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.

Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

**Подвижные игры (10часов).** На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч », « Охотники и утки ».

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

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

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок». Командные (игровые ) виды спорта: футбол (мини-футбол(, баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

**2 класс 102 часов 3 часа в неделю**

**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**.

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

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

**Физическое совершенствование (102 часа)**.

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

**Лёгкая атлетика (25 часа).**

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

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

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

**Гимнастика с основами акробатики (18 часа)**.

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

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

**Лыжная подготовка (21 часов)**. Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке.

Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

**Подвижные игры (38 часа)**.

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

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

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

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

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

**3 класс 102 часов 3 часа в неделю**

**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока).**

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

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

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

**Физическое совершенствование (102 часа).**

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

**Лёгкая атлетика (22 часа).**

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

Бег:челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки:прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см. Метание:малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски:набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики (18 часов).**

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

Гимнастические упражнения прикладного характера:перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

**Лыжная подготовка (18 часов)**.

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход.

Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск в основной, низкой стойке.

Подъём:  «лесенкой», «елочкой»  Торможение «плугом».

**Подвижные игры (44 часов)**.

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

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

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

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

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

**4 класс 102 часов 3 часа в неделю**

**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока).**

История спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижныеи спортивные игры.

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

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

**Физическое совершенствование** **(102 часа)**.

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

**Лёгкая атлетика(22 часа)**.

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

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

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

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

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

**Гимнастика с основами акробатики (18 часов).**

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

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

**Лыжная подготовка (21 час)**.

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками.

 Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке.

Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

**Подвижные игры (41 час)**.

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

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч»; «Охотники и утки»,

«Эстафета с обручами».

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

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

Национальные игры: русская народная во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

**Календарно-тематическое планирование с указание видов учебной деятельности обучающихся**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Наименование раздела, темы урока** | **Характеристика видов учебной деятельности** |
| **план** | **факт** |
| **1 четверть (18 ч.) 1. Знания о физической культуре (1ч)** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 02.09 |  | Организационно-методические указания на уроках физической культуры. Экскурсия «Мир здоровья» | Изучать историю возникновения физической культуры, участвовать в беседе. Выполнять повороты направо налево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления. |
| **2.Лёгкая атлетика (4ч.),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 06.09 |  | Тестирование бега на 30 м  с высокого старта.  Игра «У медведя во бору». | Осваивать технику бега на короткие дистанции. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
|  | 09.09 |  | Техника челночного бега. Игра «У медведя во бору». | Выполнять упражнения на координацию движений и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры. Выполнять упражнения на координацию движения. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. |
|  | 13.09 |  | Тестирование челночного бега 3х10 м. Игра «Вызов номеров». |
|  | 16.09 |  | Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Вызов номеров». | Работать с информацией. Участвовать в беседе по теме. Разучить и выполнять правильный хват предмета для метания. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя |
| **3. Знания о физической культуре (2ч),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 20.09 |  | Олимпийские игры. Игра «Воробьи, вороны». | Работать с информацией. Участвовать в беседе по теме. Разучить и выполнять правильный хват предмета для метания. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя |
|  | 23.09 |  | Что такое физическая культура? Игра «Воробьи, вороны». | Научатся различать понятия *«*физическая культура» и «физические упражнения». |
| **4. Подвижные игры (1ч).** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 27.09 |  | Игра «Совушка». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выявлять причины успешной игры. |
| **5. Знания о физической культуре (1ч),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 30.09 |  | Личная гигиена человека. Игра «Совушка». | Изучать и соблюдать правила поведения на занятиях. Участвовать в подвижной игре «Совушка», соблюдать правила игры. |
| **6. Лёгкая атлетика (4ч),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 04.10 |  | Тестирование метания малого мяча на точность. Игра «Вызов номеров». | Объяснять и применять технику метания теннисного малого мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. |
|  | 07.10 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «У медведя во бору». | Объяснять и применять технику метания теннисного малого мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. |
|  | 11.10 |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 c. Игра «Планеты». | Объяснять и применять подъем туловища из положения лежа. Выявлять характерные ошибки при подъеме туловища из положения лежа. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. |
|  | 14.10 |  | Тестирование прыжка в длину с места. Игра «Планеты». | Выполнять подготовительные упражнения. Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Осваивать технику прыжков вверх на двух  ногах и с продвижением вперёд. |
| **7. Гимнастика с элементами акробатики (1ч),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 18.10 |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.  Подвижная игра «Запрещённое движение» с мячом. | Уметь правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа.  Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание силы.  Моделировать физические нагрузки для развития силы. |
| **8. Подвижные игры (4ч),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 21.10 |  | Ловля и броски мяча в парах. Игра «Запрещённое движение» | С помощью учителя моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности. |
|  | 25.10 |  | Подвижные игры с мячом. Повторение метания мяча в горизонтальную цель. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.  Выявлять причины успешной игры. |
|  | 08.11 |  | Подвижные игры. |
|  | 09.11 |  | Подвижная игра «Ночная охота». |
| **2 четверть (14 час)**  **9. Подвижные игры (1ч),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 11.11 |  | Подвижные игры. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выявлять причины успешной игры. |
| **10. Гимнастика с элементами акробатики (13 ч),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 15.11 |  | Перекаты. | Выполнять перекаты в группировке. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 18.11 |  | Техника выполнения кувырка вперед. |
|  | 22.11 |  | Кувырок вперед. | Выполнять перекаты в группировке. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 25.11 |  | Стойка на лопатках, «мост». | Объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания; Уметь сохранять равновесие при выполнении упражнений |
|  | 29.11 |  | Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование. | Объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания; Уметь сохранять равновесие при выполнении упражнений |
|  | 02.12 |  | Лазанье по гимнастической стенке. | Объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания; Уметь сохранять равновесие при выполнении упражнений |
|  | 06.12 |  | Перелезание на гимнастической стенке. |
|  | 09.12 |  | Висы на перекладине. | Уметь правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа.  Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание силы. Моделировать физические нагрузки для развития силы. |
|  | 13.12 |  | Прыжки со скакалкой. | Выполнять подготовительные упражнения. Уметь сохранять равновесие при прыжках через скакалку Следовать при выполнении инструкциям учителя. Согласовывать действия партнёров в игре.  Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. |
|  | 16.12 |  | Прыжки в скакалку. |
|  | 20.12 |  | Вис углом и вис согнувшись. | Уметь правильно выполнять хват перекладины сверху. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание силы. Моделировать физические нагрузки для развития силы. |
|  | 23.12 |  | Вис прогнувшись. |
|  | 27.12 |  | Обруч – учимся им управлять. | Выполнять упражнения с обручем. Соблюдать правила игры.  Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить  утреннюю гимнастику. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Моделировать физические нагрузки для развития координации движений. |
| **3 четверть (18 часов)**  **11. Лыжная подготовка (8 ч),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 10.01 |  | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. |
|  | 13.01 |  | Скользящий шаг на лыжах без палок. | Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких  случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. |
|  | 17.01 |  | Повороты переступанием на лыжах без палок. |
|  | 20.01 |  | Ступающий шаг на лыжах с палками. |
|  | 24.01 |  | Скользящий шаг на лыжах с палками. |
|  | 27.01 |  | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. |
|  | 31.01 |  | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. |
|  | 03.02 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке. |
| **12. Подвижные игры (2ч),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 07.02 |  | Подвижная игра «Белочка - защитница». | Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды помощью считалочек. |
|  | 10.02 |  | Прохождение усложненной полосы препятствий. | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. |
| **13. Лёгкая атлетика (8 ч),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 14.02 |  | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. | Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
|  | 28.02 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. |
|  | 29.02 |  | Прыжки в высоту. |
|  | 02.03 |  | Броски и ловля мяча в парах. | Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 06.03 |  | Ведение мяча. | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со  сверстниками в условиях игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 13.03 |  | Ведение мяча в движении. |
|  | 14.03 |  | Эстафеты с мячом. |
|  | 16.03 |  | Подвижные игры с мячом. |
| **4 четверть /16 часов/**  **14. Подвижные игры /2 часа/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 20.03 |  | Броски мяча через волейбольную сетку. | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со  сверстниками в условиях игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 30.03 |  | Точность бросков мяча через волейбольную сетку. |
| **15. Гимнастика с элементами акробатики (4 ч),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 03.04 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Выполнять упражнения на гибкость наклон вперед из положения стоя. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. |
|  | 06.04 |  | Тестирование прыжка в длину с места. | Выполнять подготовительные упражнения. Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Согласовывать действия партнёров в игре.  Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. |
|  | 10.04 |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине. | Уметь правильно выполнять хват перекладины сверху и вис. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание силы. Моделировать физические нагрузки для развития силы. |
|  | 13.04 |  | Тестирование подъема туловища за 30 с. | Объяснять и применять подъем туловища из положения лежа. Выявлять характерные ошибки при подъеме туловища из положения лежа. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. |
| **16. Лёгкая атлетика (2ч),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 17.04 |  | Техника метания на точность. | Объяснять и применять технику метания теннисного малого мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. |
|  | 20.04 |  | Тестирование метания малого мяча на точность. |
| **17. Лёгкая атлетика (8 ч),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 24.04 |  | Беговые упражнения. | Выполнять бег из различных исходных положений. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать технику бега на короткие дистанции. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять упражнения на координацию движений и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры. Выполнять упражнения на координацию движения. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Работать с информацией. Участвовать в беседе по теме. Разучить и выполнять правильный хват предмета для метания. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выявлять причины успешной игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры,  удерживать задачи во время игры. Выявлять причины успешной игры. |
|  | 27.04 |  | Промежуточная аттестация |
|  | 04.05 |  | Промежуточная аттестация |
|  | 08.05 |  | Тестирование метания мешочка на дальность. |
|  | 15.05 |  | Командная подвижная игра «Хвостики». |
|  | 16.05 |  | Русская народная подвижная игра «Горелки». |
|  | 18.05 |  | Подвижные игры с мячом. |
|  | 22.05 |  | Промежуточная аттестация |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Наименование раздела, темы урока** | **Характеристика видов деятельности** |
| **планируемая** | **фактическая** |
| **1 четверть (27ч.)**  **1. Лёгкая атлетика /14 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 02.09 |  | Как сохранить и укрепить здоровье. | Определять влияние физической культуры на укрепление здоровья и  физическое развитие. Изучить правила поведения на уроках физической культуры. Выполнять построения в шеренгу и колонну. |
|  | 05.09 |  | Бег коротким, средним и длинным шагом. | Познакомиться с разновидностями бега. Использовать разные виды бега. Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя.  Соблюдать правила игры. Выполнять упражнения на скорость движения.  Моделировать физические нагрузки для развития быстроты. |
|  | 06.09 |  | Бег из разных исходных положений |
|  | 09.09 |  | Высокий старт с последующим ускорением |
|  | 12.09 |  | Челночный бег 3х10м.  Ходьба, бег, прыжки, | Изучать и соблюдать правила предупреждения травматизма на занятиях.  Выполнять повороты кругом. Участвовать в подвижной игре «У медведя во бору», соблюдать правила игры. |
|  | 13.09 |  | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». | Использовать разные виды бега. Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя. Соблюдать правила игры. Выполнять упражнения на скорость движения. Моделировать физические нагрузки для развития быстроты. |
|  | 16.09 |  | Равномерный, медленный бег до 4 мин. |
|  | 19.09 |  | Прыжки по разметкам. Многоскоки.  Режим дня и личная гигиена | Выполнять подготовительные упражнения. Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления Следовать при выполнении инструкциям учителя. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. |
|  | 20.09 |  | Прыжки в длину с места.  Игра «Пятнашки» |
|  | 23.09 |  | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | Выполнять броски набивного мяча от груди на дальность. Следовать  при выполнении упражнений инструкциям учителя. Выявлять характерные ошибки при выполнении броска набивным мячом от груди. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. |
|  | 26.09 |  | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». | Использовать разные виды бега. Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя. Соблюдать правила игры. Выполнять упражнения на скорость движения. Моделировать физические нагрузки для развития быстроты |
|  | 27.09 |  | Прыжки по разметкам. Многоскоки.  Совершенствование. | Выполнять подготовительные упражнения. Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления Следовать при выполнении инструкциям учителя. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. |
|  | 30.09 |  | Прыжки в длину с места.  Игра «Пятнашки» |
|  | 03.10 |  | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | Выполнять броски набивного мяча от груди на дальность. Следовать  при выполнении упражнений инструкциям учителя. Выявлять характерные ошибки при выполнении броска набивным мячом от груди. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. |
| **2. Подвижные игры/13 часов/.**(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 04.10 |  | Игра «К своим флажкам».  . | Иметь представление о спортивных играх как об игре команды. Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности |
|  | 07.10 |  | Игра «Змейка» |
|  | 10.10 |  | Игра «Не оступись» |
|  | 11.10 |  | Игра «Точно в мишень»  Правила организации и проведения игр. |
|  | 14.10 |  | Игра «Пятнашки».  Комбинированные эстафеты | Иметь представление о спортивных играх как об игре команды. Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 17.10 |  | Игра «Пингвины с мячом». | Иметь представление о спортивных играх как об игре команды. Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 18.10 |  | Игра «Бой петухов» |
|  | 21.10 |  | Игра «У медведя во бору»  Эстафеты с мячом | Иметь представление о спортивных играх как об игре команды. Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 24.10 |  | Игра «Быстро по местам». |
|  | 25.10 |  | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | Иметь представление о спортивных играх как об игре команды. Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 07.11 |  | Игра «Рыбки». |
|  | 08.11 |  | Игра «Не урони мешочек». |
|  | 09.11 |  | Игра «Третий лишний» | Иметь представление о спортивных играх как об игре команды. Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| **2 четверть /21 час/**  **3. Гимнастика с основами акробатики/18 часов/.**(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 11.11 |  | Построение в шеренгу и в колону.  Игра «Становись - разойдись» | Иметь представление о физическом развитии человека. Характеризовать показатели физического развития. |
|  | 14.11 |  | Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте. Игра «Смена мест» | Иметь представление о физическом развитии человека. Характеризовать показатели физического развития. |
|  | 15.11 |  | Перекаты в группировке | Осваивать технику перекатов в сторону.  Проявлять качества координации при выполнении перекатов. |
|  | 18.11 |  | Кувырок вперед. Игра «Раки» | Осваивать технику кувырка вперёд. |
|  | 21.11 |  | Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед. | Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырков. |
|  | 22.11 |  | Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | Выполнять перекаты в группировке. |
|  | 25.11 |  | «Мост» из положения лежа на спине.  Игра «Петрушка на скамейке» | Осваивать технику выполнения «Мост». Проявлять качество гибкости при выполнении упражнений. |
|  | 28.11 |  | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов | Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырков. |
|  | 29.11 |  | Закрепление. Акробатическая комбинация. |
|  | 02.12 |  | Передвижение по гимнастической стенке. | Выявлять типичные ошибки при выполнении лазания. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья |
|  | 05.12 |  | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания |
|  | 06.12 |  | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | Выявлять типичные ошибки при выполнении лазания. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья |
|  | 09.12 |  | Лазание по канату. Игра «Змейка». | Выявлять типичные ошибки при выполнении лазания. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья |
|  | 12.12 |  | Закрепление. Лазание по канату. | Выявлять типичные ошибки при выполнении лазания. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья |
|  | 13.12 |  | Передвижения по гимнастическому бревну.  Игра «Пройди бесшумно». | Применять навыки, полученные  на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий |
|  | 16.12 |  | Упражнения на равновесие  Измерение длины и массы тела. | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий |
|  | 19.12 |  | Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений |
|  | 20.12 |  | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие. | Иметь представление о физическом развитии человека. Характеризовать показатели физического развития. |
| **4. Подвижные игры /3 часа/.**(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 23.12 |  | Игра «Альпинисты» | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  | 26.12 |  | Игра «Кто быстрее» |
|  | 27.12 |  | Игра «Через холодный ручей» |
| **3 четверть. /30 часов/**  **5. Лыжная подготовка-/21 час/.**(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 09.01 |  | Передвижение в колонне с лыжами.  Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
|  | 10.01 |  | Передвижение ступающим шагом | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
|  | 13.01 |  | Скользящий шаг без палок. Игра «Ниже - выше». |
|  | 16.01 |  | Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота». | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
|  | 17.01 |  | Скользящий шаг без палок. Игра «Паровозик». | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
|  | 20.01 |  | Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире» | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
|  | 23.01 |  | Повороты переступанием на месте | Осваивать технику поворотов переступанием на месте.  Проявлять координацию при выполнении поворотов |
|  | 24.01 |  | Повороты переступанием в движении |
|  | 27.01 |  | Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки» | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника. |
|  | 30.01 |  | Спуски в основной стойке | Осваивать технику спуска в низкой стойке. Проявлять координацию при выполнении спуска. |
|  | 31.01 |  | Подъёмы ступающим шагом. | Выявлять типичные ошибки в технике подъёма скользящим шагом. |
|  | 03.02 |  | Подъемы скользящим шагом | Осваивать технику подъема Моделировать технику базовых способов подъёма и спуска |
|  | 06.02 |  | Подъем и спуски под уклон. | Осваивать технику подъема и спуска. Моделировать технику базовых способов подъёма и спуска |
|  | 07.02 |  | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности | Выполнять передвижение скользящим шагом.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций |
|  | 10.02 |  | Передвижение на лыжах до 1,5 км. |
|  | 13.02 |  | Подъёмы ступающим шагом. | Выявлять типичные ошибки в технике подъёма ступающим и скользящим шагом. |
|  | 14.02 |  | Подъемы скользящим шагом |
|  | 17.02 |  | Подъем и спуски под уклон. | Осваивать технику подъема и спуска. Моделировать технику базовых способов подъёма и спуска |
|  | 20.02 |  | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности | Выполнять передвижение скользящим шагом.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций |
|  | 21.02 |  | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | Выполнять передвижение скользящим шагом.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций |
|  | 27.02 |  | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | Выполнять передвижение скользящим шагом.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций |
| **6. Подвижные игры /9 часов/,**(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 28.02 |  | Бросок и ловля мяча на месте.  Упражнения для формирования правильной осанки. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. |
|  | 29.02 |  | Ведение мяча на месте.  Правила поведения на уроках физической культуры. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. |
|  | 02.03 |  | Ловля мяча на месте и в движении.  Значение закаливания для укрепления здоровья. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  | 05.03 |  | Ловля мяча на месте и в движении.  Значение закаливания для укрепления здоровья. |
|  | 06.03 |  | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы |
|  | 12.03 |  | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. |
|  | 13.03 |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  | 14.03 |  | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы |
|  | 16.03 |  | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. |
| **4 четверть. /24 часа/**  **7. Подвижные игры /13 часов/,**(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 19.03 |  | Ведение мяча по прямой (шагом и в движении).  Игра «Передай другому» | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы |
|  | 20.03 |  | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы |
|  | 30.03 |  | Ведение мяча в парах.  Игра «У кого меньше мячей» | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы |
|  | 02.04 |  | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы |
|  | 03.04 |  | Удар по неподвижному мячу с места | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы |
|  | 06.04 |  | Удар по катящемуся мячу | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
|  | 09.04 |  | Удар по мячу с одного – двух шагов |
|  | 10.04 |  | Игра «Точная передача» | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини футбол |
|  | 13.04 |  | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам |
|  | 16.04 |  | Игра «Охотники и утки» | Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. |
|  | 17.04 |  | Игра «Выстрел в небо» | Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. |
|  | 20.04 |  | Игра «Брось-поймай» | Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения |
|  | 23.04 |  | Игра «Охотники и утки» |
| **8. Легкая атлетика /11 часов/.**(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 24.04 |  | Ходьба и бег с изменением темпа. | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.  Осваивать технику бега различными способами. |
|  | 27.04 |  | Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». | Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений. |
|  | 30.04 |  | Бег 30 м.  Игра «Пятнашки» ,бег на скорость | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Осваивать  технику бега различными способами. |
|  | 04.05 |  | Бег с эстафетной палочкой | Изучать приёмы эстафетного бега. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя. Применять полученные умения в игре. «Вызов номеров». Выполнять упражнения на внимание. |
|  | 07.05 |  | Промежуточная аттестация | Проявлять выносливость во время бега. Взаимодействовать в парах и  группах |
|  | 08.05 |  | Прыжки в длину с места.  Игра «Пустое место». | Осваивать технику прыжка в длину с места.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
|  | 14.05 |  | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег | Осваивать технику прыжка в длину с 5–6 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
|  | 15.05 |  | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | Совершенствовать технику метания на дальность и цель.  Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств |
|  | 16.05 |  | Метание мяча в вертикальную цель.  Игра «Точно в мишень» |
|  | 18.05 |  | Промежуточная аттестация | Совершенствовать технику метания на дальность.  Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств |
|  | 22.05 |  | Промежуточная аттестация | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Наименование раздела, темы урока** | **Характеристика видов деятельности** |
| **планируемая** | **фактическая** |
| **1 четверть (27ч.)**  **1. Лёгкая атлетика /12 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 02.09 |  | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.  Выявлять различия в основных способах передвижения-человека. |
|  | 05.09 |  | Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 метров. | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.  Осваивать технику бега различными способами. |
|  | 06.09 |  | Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 метров. |
|  | 09.09 |  | История зарождения Олимпийских игр.  Строевые упражнения. Разновидности ходьбы | Пересказывать тексты по истории возникновения физической культуры.  Выполнять повороты в движении. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 12.09 |  | Что такое физическая культура? Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. | Пересказывать тексты по истории возникновения физической культуры.  Выполнять повороты в движении. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 13.09 |  | Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. | Выполнять ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.  Описывать технику беговых упражнений. |
|  | 16.09 |  | Бег приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах. | Выполнять передвижение по диагонали.  Осваивать технику ходьбы в разном темпе. |
|  | 19.09 |  | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. | Проявлять координацию и быстроту во время проведения подвижных игр.  Осваивать технику прыжков на двух ногах, с места, через скакалку. |
|  | 20.09 |  | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. |
|  | 23.09 |  | Метание мяча. Подтягивание | Осваивать технику метания теннисного мяча в цель.  Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель.  Излагать правила и условия проведения игры «Попади в мяч». |
|  | 26.09 |  | Метание мяча. Подтягивание |
|  | 27.09 |  | Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний». | Проявлять выносливость во время бега.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре. |
| **2. Подвижные игры /15 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 30.09 |  | Инструктаж по ТБ.  Игра «К своим флажкам». Эстафеты. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 03.10 |  | Игра «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 04.10 |  | Игра «Лисы и куры. «Точный расчет!». Эстафеты. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 07.10 |  | Игра «Перестрелка», «Море волнуется» | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 10.10 |  | Игра «Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 11.10 |  | Игра «Лисы и куры». «Точный расчет». Эстафеты. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 14.10 |  | Спортивная игра «Футбол» | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 17.10 |  | Подвижная игра «Перестрелка» | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 18.10 |  | Футбольные упражнения | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 21.10 |  | Футбольные упражнения в парах | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 24.10 |  | Футбольные упражнения в парах | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 25.10 |  | Подвижная игра «Осада города» | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 07.11 |  | Броски и ловля мяча в парах | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Осада города».   Проявлять качества быстроты и координации в  игре. |
|  | 08.11 |  | Ведение мяча | Применять правой и левой рукой. Проявлять качества быстроты и координации в  игре. |
|  | 09.11 |  | Подвижные игры | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| **2 четверть /21 час/**  **3. Гимнастика – /18 час/.**(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 11.11 |  | Инструктаж по Т.Б.  Группировка. 2-3 кувырка вперёд. | Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики.   Описывать технику разучиваемых упражнений. |
|  | 14.11 |  | 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках.  Разучивание игры  «Что изменилось?» | Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
|  | 15.11 |  | Перекаты и группировка.  Мост из положения, лёжа  на спине. | Осваивать технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. Проявлять качество гибкости при выполнении гимнастических упражнений. |
|  | 18.11 |  | Лазание по канату.  Разучивание игры «Совушка». | Осваивать технику выполнения лазания по канату.  Проявлять качество силы при выполнении гимнастических упражнений. |
|  | 21.11 |  | Лазание по канату.  Разучивание игры «Западня». | Осваивать технику выполнения лазания по канату.  Проявлять качество силы при выполнении гимнастических упражнений. |
|  | 22.11 |  | Комбинация из разученных элементов.  Повторение игры «Западня». | Совершенствовать технику элементов акробатики.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений |
|  | 25.11 |  | Вис стоя и лёжа. Подвижная игра  «Маскировка в колоннах». | Осваивать технику виса на согнутых руках. Проявлять силу при выполнении виса. |
|  | 28.11 |  | Упражнения в упоре лёжа на гимнастической  скамейке. | Проявлять качество силы при выполнении упоров.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 29.11 |  | Вис на согнутых руках. Разучивание  игры «Космонавты». | Осваивать технику виса на согнутых руках. Проявлять силу при выполнении виса. |
|  | 02.12 |  | Подтягивание в висе. Повторение игры  «Космонавты». | Выполнять подтягивание на низкой перекладине.  Проявлять выносливость и силу при подтягивании. |
|  | 05.12 |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Разучивание игры «Отгадай, чей голосок». | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке.  Проявлять выносливость и силу. |
|  | 06.12 |  | Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке.  Проявлять выносливость и силу. |
|  | 09.12 |  | Ходьба приставными шагами по бревну.  Разучивание игры «Посадка картофеля». | Выполнять упражнения на гимнастическом бревне.  Проявлять выносливость и силу. |
|  | 12.12 |  | Ходьба приставными шагами по бревну.  Разучивание игры «Не ошибись!». | Выполнять упражнения на гимнастическом бревне.  Проявлять выносливость и силу. |
|  | 13.12 |  | Ходьба приставными шагами по бревну.  Игра «Не ошибись!». | Выполнять упражнения на гимнастическом бревне.  Проявлять выносливость и силу. |
|  | 16.12 |  | Лазание по наклонной скамейке в упоре  лежа, подтягиваясь руками. | Применять навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий.  Проявлять качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий. |
|  | 19.12 |  | Перелезание через гимнастического коня. Разучивание игры «Резиночка». | Применять навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий.  Проявлять качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий. |
|  | 20.12 |  | Лазание по наклонной скамейке.  Разучивание игры «Аисты». | Применять навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий.  Проявлять качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий. |
| **4. Подвижные игры/3 часа/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 23.12 |  | Инструктаж по ТБ « К своим флажкам»  Два мороза» Эстафеты | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 26.12 |  | Игры «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде. Эстафеты. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 27.12 |  | Подвижные игры | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| **3 четверть /30 часов/**  **5. Лыжная подготовка/18 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 09.01 |  | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |
|  | 10.01 |  | Ступающий шаг. Повороты на месте. |
|  | 13.01 |  | Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |
|  | 16.01 |  | Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |
|  | 17.01 |  | Ступающий шаг. Повороты на месте |
|  | 20.01 |  | Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота» | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |
|  | 23.01 |  | Передвижение скользящим шагом без палок. |
|  | 24.01 |  | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |
|  | 27.01 |  | Подъем и спуски под уклон. Игра «Кто дальше прокатится». |
|  | 30.01 |  | Поворот переступанием на месте. Подъем и спуски под уклон | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |
|  | 31.01 |  | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. |
|  | 03.02 |  | Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |
|  | 06.02 |  | Прохождение дистанции 1 км. |
|  | 07.02 |  | Прохождение дистанции 1 км. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |
|  | 10.02 |  | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. |
|  | 13.02 |  | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон |
|  | 14.02 |  | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |
|  | 17.02 |  | Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». |
| **6. Подвижные игры /12 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 20.02 |  | Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача  мяча в движении. Разучить игру «Передал - садись». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 21.02 |  | Повторить игру «Передал - садись». Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 27.02 |  | Броски в цель (щит). Разучить игру «Мяч - среднему». | Применять бросок мяча одной рукой от плеча.   Проявлять качества быстроты и координации в  игре. |
|  | 28.02 |  | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Игра «Борьба за мяч». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Применять на месте правой (левой) рукой в движении бегом |
|  | 29.02 |  | Броски в цель. Повторить игру «Борьба за мяч». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 02.03 |  | Ловля и передача мяча на месте и  треугольниках. Игра «Гонка мячей по кругу». | Применять передачу в игре «Передал - садись». Проявлять  быстроту при выполнении передачи. |
|  | 05.03 |  | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Применять на месте правой (левой) рукой в движении бегом |
|  | 06.03 |  | Бросок двумя руками от груди. | Применять бросок мяча двумя руками от груди. Проявлять качества быстроты и координации в  игре. |
|  | 12.03 |  | Игра «Обгони мяч». Ловля и передача  мяча на месте в квадратах. | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Обгони мяч».   Проявлять качества быстроты и координации в  игре. |
|  | 13.03 |  | Ведение на месте правой (левой)  рукой в движении бегом. Игра «Перестрелка». | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».   Проявлять качества быстроты и координации в  игре. |
|  | 14.03 |  | Бросок двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч». | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Обгони мяч».   Проявлять качества быстроты и координации в  игре. |
|  | 16.03 |  | Ловля и передача мяча на месте в круге. Игра «Перестрелка». | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».   Проявлять качества быстроты и координации в  игре. |
| **3 четверть/24 часа/**  **7. Подвижные игры /14 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 19.03 |  | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Игра «Перестрелка». | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».   Проявлять качества быстроты и координации в  игре. |
|  | 20.03 |  | Бросок двумя руками от груди.  Игра «Обгони мяч». | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Обгони мяч».   Проявлять качества быстроты и координации в  игре. |
|  | 30.03 |  | Ловля и передача мяча на месте, в кругу. Игра «Перестрелка». | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».   Проявлять качества быстроты и координации в  игре. |
|  | 02.04 |  | Ведение мяча с изменением направления.  Игра «Перестрелка». | Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».   Проявлять качества быстроты и координации в  игре. |
|  | 03.04 |  | Игра «Школа мяча». Ведение мяча с изменением направления. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 06.04 |  | Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 09.04 |  | Ведение мяча с изменением направления.  Игра «Мяч - ловцу». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 10.04 |  | Ловля и передача мяча в движении в  треугольниках. Игра в мини – баскетбол. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 13.04 |  | Ведение мяча с изменением направления.  Играв мини – баскетбол. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 16.04 |  | Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 17.04 |  | Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 20.04 |  | Ведение мяча с изменением скорости.  Игра «Мяч соседу». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 23.04 |  | Ведение мяча с изменением скорости. Игра в  мини – баскетбол. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | 24.04 |  | Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| **8.Лёгкая атлетика /10 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 27.04 |  | Инструктаж по Т.Б. Бег 30м. Игра «Белые медведи». | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.  Осваивать технику бега различными способами. |
|  | 30.04 |  | Промежуточная аттестация | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.  Осваивать технику бега различными способами. |
|  | 04.05 |  | Игра «Эстафета зверей». Бег 60м. | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.  Осваивать технику бега различными способами. |
|  | 07.05 |  | Прыжки через скакалку. Игра «Смена сторон». | Проявлять координацию и быстроту во время проведения подвижных игр.  Осваивать технику прыжков на двух ногах через скакалку. |
|  | 08.05 |  | Прыжок в длину с места Игра «Гуси – лебеди». | Проявлять координацию и быстроту во время проведения подвижных игр.  Осваивать технику прыжков на двух ногах, с места, через скакалку. |
|  | 14.05 |  | Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси – лебеди». | Проявлять прыгучесть при выполнении прыжков.  Осваивать технику прыжковых упражнений. |
|  | 15.05 |  | Промежуточная аттестация | Выполнять и составлять комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы.  Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега |
|  | 16.05 |  | Промежуточная аттестация | Выявлять типичные ошибки в технике метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |
|  | 18.05 |  | Метание малого мяча с места. Игра «Зайцы в огороде». | Выявлять типичные ошибки в технике метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |
|  | 22.05 |  | Метание набивного мяча на заданное расстояние Игра «Дальние броски». | Осваивать технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх. Взаимодействовать в группах в подвижной игре. |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Наименование раздела, темы урока** | **Характеристика видов деятельности** |
| **планируемая** | **фактическая** |
| **1 четверть (27ч.)**  **1. Лёгкая атлетика /11 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 02.09 |  | Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия.  ТБ на уроках л/а | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года. Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Давать оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Анализировать ответы своих сверстников. |
|  | 05.09 |  | Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
|  | 06.09 |  | Бег с ускорением 60 м.  Подвижная игра «Третий лишний» |
|  | 09.09 |  | Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол» |
|  | 12.09 |  | Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол» |
|  | 13.09 |  | Разновидности прыжков. Многоскоки.  Игра «Третий лишний» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. |
|  | 16.09 |  | Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол» |
|  | 19.09 |  | Прыжок в длину с места на результат |
|  | 20.09 |  | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Игра «Выбивалы» |
|  | 23.09 |  | Челночный бег 3х10 м на результат | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами. |
|  | 26.09 |  | Метание в цель с 4-5 м.  Игра «Вызов номеров» | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель. Описывать технику бросков и метаний. Осваивать технику бросков и метаний. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний. |
| **2. Подвижные игры /16 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 27.09 |  | Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра   «Удочка» | Уметь: владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
|  | 30.09 |  | Игра «Белые медведи». |
|  | 03.10 |  | Подвижная игра «Кто быстрее?» |
|  | 04.10 |  | Игра «Кто быстрее?». Подтягивание |
|  | 07.10 |  | Элементы игры «Пионербол» |
|  | 10.10 |  | Игра «Пятнашки» |
|  | 11.10 |  | Игра «Кто быстрее?» |
|  | 14.10 |  | Игра «Пустое место» |
|  | 17.10 |  | Игра «Метко в цель» |
|  | 18.10 |  | Эстафеты с мячом |
|  | 21.10 |  | Эстафеты с обручем |
|  | 24.10 |  | Игра «Перестрелка» |
|  | 25.10 |  | Игра «Белые медведи» |
|  | 07.11 |  | Эстафеты с предметами |
|  | 08.11 |  | Игра «Второй лишний» |
|  | 09.11 |  | Игра «Белые медведи». |
| **2 четверть/21 час/**  **3.Гимнастика /18 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 11.11 |  | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по   ТБ | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. |
|  | 14.11 |  | Строевые упражнения. Построение и перестроение.   Группировка. Перекаты |
|  | 15.11 |  | Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра   «Веревочка под ногами» |
|  | 18.11 |  | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра   «Запрещенное движение» |
|  | 21.11 |  | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в   упор присев. «Эстафета с чехардой» |
|  | 22.11 |  | Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон   вперед из положения сидя | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.  Описывать технику гимнастических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. |
|  | 25.11 |  | Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых   ног из виса |
|  | 28.11 |  | Лазание по гимнастической стенке с одновременным   перехватом и постановкой рук | Уметь: лазать по гимнастической стенке, скамейке. Прыгать на скакалке.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
|  | 29.11 |  | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с   чехардой» |
|  | 02.12 |  | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с   чехардой» |
|  | 05.12 |  | Преодоление полосы препятствий |
|  | 06.12 |  | Произвольное преодоление простых препятствий |
|  | 09.12 |  | Преодоление полосы препятствий |
|  | 12.12 |  | Упражнения в равновесии на бревне.  Игра «Кто ушел?» | Уметь: лазать по гимнастической стенке, скамейке. Прыгать на скакалке.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
|  | 13.12 |  | Разновидности танцевальных шагов.  Игра «Змейка» |
|  | 16.12 |  | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с   чехардой» |
|  | 19.12 |  | Преодоление полосы препятствий |
|  | 20.12 |  | Произвольное преодоление простых препятствий |
| **4.Подвижные игры /3 часа/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 23.12 |  | Подвижная игра «Кто быстрее?» | Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
|  | 26.12 |  | Игра «Кто быстрее?». Подтягивание |
|  | 27.12 |  | Элементы игры «Пионербол» |
| **3 четверть /30 часов/**  **5. Лыжная подготовка/21 часов/.** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 09.01 |  | ТБ на уроках лыжной подготовки | Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха. |
|  | 10.01 |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без   палок |
|  | 13.01 |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без   палок |
|  | 16.01 |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без   палок |
|  | 17.01 |  | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками |
|  | 20.01 |  | Передвижение на лыжах    скользящим шагом с палками |
|  | 23.01 |  | Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами» |
|  | 24.01 |  | Игра «Чьи лыжи быстрее» |
|  | 27.01 |  | Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник» |
|  | 30.01 |  | Эстафеты на лыжах |
|  | 31.01 |  | Подъемы и спуски под уклон |
|  | 03.02 |  | Передвижение на лыжах до 1 км |
|  | 06.02 |  | Игра «Охотники и утки на лыжах» |
|  | 07.02 |  | Игра «Дружные пары» |
|  | 10.02 |  | Передвижение на лыжах до 1 км |
|  | 13.02 |  | Подъемы и спуски под уклон |
|  | 14.02 |  | Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке |
|  | 17.02 |  | Торможение. Игра «Быстрый лыжник» |
|  | 20.02 |  | Эстафеты на лыжах |
|  | 21.02 |  | Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке |
|  | 27.02 |  | Торможение. Игра «Быстрый лыжник» |
| **6.Подвижные игры/9 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 28.02 |  | Игра «Пятнашки» | Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
|  | 29.02 |  | Игра «Белые медведи». |
|  | 02.03 |  | Подвижная игра «Кто быстрее?» |
|  | 05.03 |  | Игра «Кто быстрее?». Подтягивание |
|  | 06.03 |  | Элементы игры «Пионербол» |
|  | 12.03 |  | Элементы игры «Пионербол» | Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
|  | 13.03 |  | Элементы игры «Пионербол» |
|  | 14.03 |  | Элементы игры «Пионербол» |
|  | 16.03 |  | Элементы игры «Пионербол» |
| **4 четверть/24 часа/**  **7. Подвижные игры на   основе баскетбола/13 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 19.03 |  | Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?» | Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
|  | 20.03 |  | Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч» |
|  | 30.03 |  | Игра «Кто дальше бросит», «Стой» |
|  | 02.04 |  | Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель» |
|  | 03.04 |  | Игра «Метко в цель», «Передача мячей» |
|  | 06.04 |  | Передача мяча снизу, от груди |
|  | 09.04 |  | Передача мяча снизу, от груди |
|  | 10.04 |  | Эстафеты с мячом |
|  | 13.04 |  | Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка» |
|  | 16.04 |  | Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу» |
|  | 17.04 |  | Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами» |
|  | 20.04 |  | Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом |
|  | 23.04 |  | Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами»,   «Перестрелка» |
| **8.Лёгкая атлетика/11 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | |
|  | 24.04 |  | Бег до 3 мин | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |
|  | 27.04 |  | Эстафеты |
|  | 30.04 |  | Челночный бег 3х10 м |
|  | 04.05 |  | Бег с ускорением от 30 до 60 м |
|  | 07.05 |  | Промежуточная аттестация |
|  | 08.05 |  | Прыжки с высоты до 40 см | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги. Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель. Описывать технику бросков и метаний. Осваивать технику бросков и метаний. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний. |
|  | 14.05 |  | Эстафеты с прыжками  (со скакалкой) |
|  | 15.05 |  | Промежуточная аттестация | Уметь: правильно выполнять основные движения в беге; бегать  равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
|  | 16.05 |  | Метание малого мяча стоя на месте на дальность | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. |
|  | 18.05 |  | Промежуточная аттестация |
|  | 22.05 |  | Эстафеты с прыжками  (со скакалкой) |

**Материально-техническое обеспечение**

**Демонстрационный материал:**

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- экран;

- цифровая видеокамера;

- ноутбук.

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;

- бревно гимнастическое напольное;

- скамейки гимнастические;

- перекладина гимнастическая;

- канат для лазания;

- маты гимнастические;

- мячи набивные (1кг);

- скакалки гимнастические;

- мячи малые теннисные;

- стойки и планка для прыжков в высоту;

- рулетка измерительная;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- большие мячи (волейбол, баскетбол, футбол);

- стойки и сетка волейбольные;

- обручи гимнастические;

- аптечка медицинская.