**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Кударинская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено на заседании МО» Руководитель МО  ***Мункуева С.С-Ц.***\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  ФИО  Протокол № 1  от ***«29» августа 2023 г.*** | «Согласовано» Заместитель директора по УВР  МБОУ «Кударинская СОШ»  ***Цыбикова Б.А.*** /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  ФИО  ***«31 » августа 2023 г.*** | C:\Users\User\Desktop\подпись печать.jpg«Утверждаю» Директор МБОУ «Кударинская СОШ» ***Каркунова М.И.*** /\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  ФИО  Приказ № 55  ***печать.jpgот « 31 » августа 2023 г.***  М.п. |

**.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 2-4 классов общего образования

на 2023-2024 учебный год

**с. Кудара-Сомон**

**2023г**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре, 2 – 4 классы Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в начальной школе составлена в

соответствии с государственным стандартом начального общего образования, примерной программой начального общего образования и комплексной программой по физическому воспитанию для 1–4 классов разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

# Рабочая программа реализует следующие цели обучения:

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

# Изучение предмета способствует решению следующих задач:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
* развитие координационных способностей;
* формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
* приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
* воспитание морально-волевых качеств;
* воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
* обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

# Место предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 68 часов во

2 - 4 классах из расчета 2 часа в неделю (34 рабочих недели).

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год, (2 часа неделю).

# Общая характеристика учебного предмета

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

# Содержание учебного материала

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

# Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

# Физическое совершенствование

## Гимнастика с основами акробатики

***Организующие команды и приемы****:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!»,

«На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

***Акробатические упражнения****:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом).

***Гимнастические упражнения прикладного характера****:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по- пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

## Легкая атлетика

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

***Прыжки****:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

***Броски****:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

***Метание****:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

## Подвижные игры

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики****»:* «У медведя во бору»,

«Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка»,

«Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

***На материале раздела «Легкая атлетика****»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»,

«Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

## На материале раздела «Спортивные игры»:

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

# Результаты изучения курса

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

# Метапредметные результаты:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

# Предметные результаты:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Уровень физической подготовленности 1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | ***Уровень*** | | | | | |
| ***высокий*** | ***средний*** | ***низкий*** | ***высокий*** | ***средний*** | ***низкий*** |
| ***Мальчики*** | ***Девочки*** | | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

1. **класс**

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

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | ***Уровень*** | | | | | |
| ***высокий*** | ***средний*** | ***низкий*** | ***высокий*** | ***средний*** | ***низкий*** |
| ***Мальчики*** | ***Девочки*** | | | | |
| Подтягивание в висе, кол- во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 –  130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 –  125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | ***Уровень*** | | | | | |
| ***высокий*** | ***средний*** | ***низкий*** | ***высокий*** | ***средний*** | ***низкий*** |
| ***Мальчики*** | ***Девочки*** | | | | |
| Подтягивание в висе, кол- во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, |  |  |  | 18 | 15 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| согнувшись, кол-во раз |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

# Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

## Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

## Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 классов – 2часа в неделю. За год 68 часов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **урока** | **Дата** | | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые предметные результаты (дидактические единицы)** |
| **план** | **факт** |
| ***Легкая атлетика (9 часов)***  **Планируемые личностные результаты:**  Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). Объяснять самому себе:  что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера), что я хочу (цели, мотивы),  что я могу (результаты)  **Регулятивные УУД:**  Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.  В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.  **Познавательные УУД:**  Относить объекты к известным понятиям. Делать выводы на основе обобщения знаний.  **Коммуникативные УУД:**  Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ. Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы. | | | | | |
| 1 | 1  неделя |  | Правила безопасного поведения и техники безопасности. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. | Знать требования инструкций. Описывать технику беговых упражнений. |
| 2 |  |  | Ходьба и бег. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15м с изменением скорости. | Осваивать универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Уметь демонстрировать технику высокого старта |
| 3 | 2  неделя |  | Челночный бег 3х10 Бег 30 метров. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м.  Челночный бег 3х10м  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 40 м. Бег 30 метров – на результат | Уметь демонстрировать физические кондиции Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. |
| 4 |  |  | Прыжок в длину | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800м. П/игра «При повторении – беги». | Уметь демонстрировать физические кондиции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | прыжковых упражнений |
| 5 | 3  неделя |  | Многоскоки. Метание мяча | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. | Выявлятьхарактерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.  Описывать технику метания малого мяча. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |
| 6 |  |  | Метание мяча | Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м. | Осваивать технику метания малого мяча. Уметь демонстрировать финальное усилие.  Проявлять качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать технику в целом. |
| 7 | 4  неделя |  | Встречные эстафеты | Встречные эстафеты | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 8 |  |  | Круговая эстафета | Соревнования круговая эстафета Наклон вперед на результат | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. |
| 9 |  |  | Бег 1000метров. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000м. без учета времени | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коммуникативные УУД:**  Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).  Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться | | | | | |
| 10 | 5  неделя |  | Инструктаж по ТБ подвижными и спортивными играми. Стойка игрока. | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Описыватьразучиваемые технические действия из спортивных игр. |
| 11 |  |  | Ловля и броски мяча | Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки.  Ловля и передача мяча индивидуально стоя на месте. "Школа мяча" | Осваиватьтехнические действия из спортивных игр. |
| 12 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди Ловля и передача мяча | Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки.  Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча в парах. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу  Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров» | Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений. Моделироватьтехнические  действия в игровой деятельности. |
| 13 |  |  | Ловля и передача мяча в движении | Ходьба и бег с заданиями. ОРУ типа утренней зарядки.  Ловля и передача мяча в парах в движении Игра «Два огня». | Уметь выполнять ведение мяча на месте. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 14 | 7  неделя |  | Ловля и передача мяча. Ведение мяча | Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.  Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки.  Ведение мяча на месте. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию и правила игры. |
| 15 |  |  | Ведение мяча | Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.  Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки.  Ведение мяча на месте.  Бросок набивного мяча от груди. Ведение мяча в ходьбе | Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | 8  неделя |  | Ведение мяча | Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.  Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки.  Ведение мяча на месте.  Бросок набивного мяча от груди. Игра « Кто дальше бросит» | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений в соревновательной обстановке |
| 17 |  |  | Ведение мяча | Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.  Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ с мячами.  Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе Наклон вперед на результат. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 18 |  |  | Броски в цель | СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами. Броски в цель  Игра "Играй, играй, мяч не теряй" | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. |
| 19 | 9  неделя |  | Броски в кольцо | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч водящему». | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| ***Гимнастика (13 часов)***  **Планируемые личностные результаты:**  Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).  Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран,  не допускать их оскорбления, высмеивания.  **Регулятивные УУД:**  Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения. Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.  Составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем  В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.  **Познавательные УУД:**  Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ. Определять составные части объектов, а также состав этих составных частей.  Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.) | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коммуникативные УУД:**  Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).  Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться | | | | | |
| 20 | 10  неделя |  | Правила безопасного поведения и техники безопасности. | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Упражнения на гибкость. | Знать и уметь определять разновидности физических упражнений;  Уметь выделять признаки правильной осанки Соблюдать правила техники безопасности. |
| 21 |  |  | Кувырок вперёд | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок в сторону  Стойка на лопатках согнув ноги. Группировка. Кувырки вперёд. | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений  Уметь различать строевые команды и выполнять строевые упражнения.  Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений  Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр |
| 22 | 11  неделя |  | Стойка на лопатках согнув ноги. | ОРУ на осанку, СУ. Дыхательная гимнастика. Кувырки вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Упражнения на пресс. | Совершенствовать ранее изученные гимнастические упражнения ;  Демонстрировать выполнение упражнений с различными гимнастическими предметами |
| 23 |  |  | Из стойки на лопатках перекат вперёд. | ОРУ на осанку, СУ. Дыхательная гимнастика. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках перекат вперёд. | Осваивать технику акробатических упражнений; Описывать технику акробатических упражнений; |
| 24 |  |  | Акробатические комбинации. | ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5кг. П/и. | Осваивать технику акробатических упражнений; Описывать технику акробатических упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;  Проявлять качества силы, координации и выносливости |
| 25 |  |  | Упражнения на равновесие | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. На бревне высотой 80см ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90˚ стоя | Уметь составлять комплекс утренней гимнастики. Разучивать и выполнять комплекс утренней гимнастики |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. |  |
| 26 |  |  | Упражнения на равновесие | Комбинация упражнений на гимнастической скамейке | Характеризовать равновесие как физическое качество человека;  Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте и передвижении;  Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.  Уметь преодолевать полосу препятствий. Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия |
| 27 | 13  неделя |  | Упражнения в висах. | ОРУ на формирование осанки. СУ. Упражнения в висах и упорах: простые висы - вис согнув ноги, с движениями ног в различных направлениях (размахивание); с подниманием прямых (согнутых) ног до прямого угла. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине  Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине |
| 28 |  |  | Упражнения в упорах. | ОРУ на формирование осанки. СУ. Упражнения в висах и упорах: простые висы- вис согнув ноги, с движениями ног в различных направлениях (размахивание); с подниманием прямых (согнутых) ног до прямого угла.. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Смешанные упоры на гимнастическом бревне, скамейке, у гимнастической стенки. П/и. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине  Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине |
| 29 | 14  неделя |  | Упражнения в упорах. | Комплекс аэробики, СУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок – козел (конь) – высота 80 (90см) – вскок в упор присев и соскок взмахом рук.  Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка  Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине |
| 30 |  |  | Упражнения в висах. | Комплекс аэробики, СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.  Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - | Описывать технику выполнения опорного прыжка |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. П/и. |  |
| 31 | 15  неделя |  | Прыжки со скакалкой. Лазанье и перелезание. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья и перелезания;  Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях; Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр |
| 32 |  |  | Лазанье и перелезание. | Лазание и перелезание. | Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья и перелезания;  Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях; Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр |
|  | | | | | |
| 33 | 16  неделя |  | Инструктаж ПТБ на уроках с подвижными играм | Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву» | Соблюдать дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| **Лыжная подготовка (14 часов) Планируемые личностные результаты:**   * Объяснять самому себе: | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера), * что я хочу (цели, мотивы),   –что я могу (резуль-таты)   * Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). не допускать их оскорбления, высмеивания.   **Регулятивные УУД:**  Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения. Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.  Составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя  **Познавательные УУД:**  Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ. Определять составные части объектов, а также состав этих составных частей.  Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.) Делать выводы на основе обобщения знаний.  Относить объекты к известным понятиям.  **Коммуникативные УУД:**  Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ. Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы  Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. | | | | | |
| 34-35 | 17  неделя |  | Правила безопасного поведения и техники безопасности.  Повороты, передвижения | Первичный инструктаж на рабочем месте по т. б. Инструктаж по л/п. Дыхание при ходьбе на лыжах. П/и. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Знать требования инструкций. |
| 36-37 |  |  | Ступающий шаг | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повороты на месте вокруг носков лыж.  Подъём на склон лесенкой. | Осваивать технику поворотов и подъемов. |
| 38-39 | 18  неделя |  | Скользящий шаг | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спуск в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах |
| 40-41 | 19  неделя |  | Скользящий шаг | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательная гимнастика. Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений.  Передвижение ступающим и скользящим шагом | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. |
| 42 |  |  | Попеременный двухшажный ход. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижение ступающим шагом. Торможение плугом. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | 20  неделя |  | Попеременный двухшажный ход. | ОРУ в движении. Переноска лыж на плече. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. |
| 44 | 21  неделя |  | Подъем «лесенкой». | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательная гимнастика. Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж. Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж. Подъем «лесенкой». | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 45 |  |  | Торможение «плугом». | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижение скользящим шагом (без палок).  Передвижение скользящим шагом с палками. Торможение «плугом». | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |
| 46 | 22  неделя |  | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции 1км | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| 47 | 23  неделя |  | Прохождение дистанции | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижение на лыжах до 2км. | Выявлятьхарактерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| **Подвижные игры (12 часов)**  **Планируемые личностные результаты:**  Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания.  Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)  **Регулятивные УУД:**  Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.  **Познавательные УУД:**  Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг. Относить объекты к известным понятиям.  Делать выводы на основе обобщения знаний.  **Коммуникативные УУД:**  Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться | | | | | | | | | | |
|  | 48 | 24  неделя | |  | | Ловля, передача мяча | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И « Овладей мячом». | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |  |
|  | 49 |  | |  | | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; | | Излагать правила и условия проведения подвижных игр |  |
|  | 50 | 25  неделя | |  | | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. П. игра «Гонка мячей по кругу». | | Излагать правила и условия проведения подвижных игр |  |
|  | 51 |  | |  | | Броски мяча | ОРУ с мячом. СУ. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». | | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. |  |
|  | 52 | 26  неделя | |  | | Броски мяча | ОРУ с мячом. СУ. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». | | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. |  |
|  | 53 |  | |  | | перемещение, броски, передачи. | Эстафеты с элементами баскетбола | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. |  |
|  | | | | | | | | | | |
| 54 | | | 27  неделя | |  | Передачи мяча | ОРУ. перемещение, броски, передачи. Игра "Передал, садись". Развитие координационных способностей. | Соблюдать дисциплину иправила техники безопасности во время подвижных игр. | | |
| 55 | | |  | |  | Передачи мяча через сетку | ОРУ. Игра "Кто быстрее?" Игра | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | |
| 56 | | | 28  неделя | |  | Подвижная игра  «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам | Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр | | |
| 57 | | |  | |  | Передача, ведение, броски мяча | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. | Развивать физические качества. | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | П/И « Овладей мячом». |  |
| 58 | 29  неделя |  | Ведение мяча в движении | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; шагом и бегом по прямой; | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. |
| 59 |  |  | Передача мяча после ведения | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – ведение мяча - передача. Эстафеты. | Моделировать технические действия в игровой деятельности. |
| **Легкая атлетика** (9 часов)  **Планируемые личностные результаты:**  Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).  Осознавать себя гражданином России, в том числе: испытывать чувство гордости за свой народ, свою Родину, сопереживать им в радостях и бедах и проявлять эти чувства в добрых поступках  Объяснять самому себе:  что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера), что я хочу (цели, мотивы),  что я могу (резуль-таты)  **Регулятивные УУД:**  Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.  В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.  **Познавательные УУД:**  Отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников. Относить объекты к известным понятиям.  Делать выводы на основе обобщения знаний.  **Коммуникативные УУД:**  Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ. Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы. | | | | | |
| 60 | 30  неделя |  | Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дыхание при ходьбе и беге. | Знать требования инструкций. Устный опрос |
| 61 |  |  | Броски набивного мяча | Строевые упражнения повторение 2 четверть. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Челночный бег. 3 по 10  Броски набивного мяча в цель. | Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с бокового разбега. |
| 62 |  |  | Прыжок в длину в шаге | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину в шаге с приземлением на обе ноги. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | шириной 30см; Прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги. |  |
| 63 | 32  неделя |  | Наклон вперед на результат. | Организация двигательного режима в течение дня. Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин.  ОРУ со скакалкой. Наклон вперед.  Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. |
| 64 |  |  | Метание мяча | . Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении.  Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Продтягивание | Уметь демонстрировать темп бега |
| 65 |  |  | Бег 30 метров. Челночный бег 3х10м. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 м. Бег 30 метров – на результат. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800м.  Челночный бег – на результат. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. |
| 66 | 34  неделя |  | Бег 1000м. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м без учета времени. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |
| 67 |  |  | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (У). | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |
| 68 |  |  | Развитие координационных способностей. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |

Список использованной литературы:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочии программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2013.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010

**К А Л Е Н Д А Р Н О - Т Е М А Т И Ч Е С К О Е П Л А Н И Р О В А Н И Е , 3** класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Легкая атлетика (8 ч)** | | | | | |
| Ходьба и бег (4 ч) | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шага.  Ходьба через препятствия. Бег  с высоким подниманием бедра. Бег  в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ.  Игра «Пустое место». Развитие  скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплек с 1 |
| Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплек с 1 |
| Комплексный |
| Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Команда быстроногих».  Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплек с 1 |
| Олимпийские игры: история возникновения |  |  |  |
| Прыжки (2 ч) | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Комплек с 1 |
| Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий |  |
| Метание мяча (2 ч) | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра  «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Комплек с 1 |
| Комплексный |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (9 ч) | Комплексный | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплек с 1 |
| Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. | ***Уметь:*** бегать в равномерном | Текущий | Комплек |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу |  | с 1 |
| Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплек с 1 |
| Комплексный | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Два Мороза».  Развитие выносливости. Расслабление | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплек с 1 |
| Комплексный | и напряжение мышц при выполнении упражнений |  |  |  |
| Комплексный | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплек с 1 |
| Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплек с 1 |
| Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплек с 1 |
| Комплексный | Бег *(9 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег –*  *100 м, ходьба – 70 м).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплек с 1 |
| **Гимнастика (14 ч)** | | | | | |
| Акробатика Строевые упражнения (5 ч) | Изучение нового материала | Выполнение команд «Шире шаг!»,  «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплек с 2 |
| Комбинирован ный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплек с 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | положения лежа на спине. ОРУ. |  |  |  |
| Комбинирован ный | Выполнение команд «Шире шаг!»,  «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группи- | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплек с 2 |
| Комбинирован ный | ровка с последующей опорой руками  за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей |  |  |  |
| Совершенство вания | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплек с 2 |
| Оценка техники выполнения комбинаци и | Комплек с 2 |
| Висы. Строевые упражнения (4 ч) | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплек с 2 |
| Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис  стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплек с 2 |
|  | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплек с 2 |
| Совершенство вания | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.  Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплек с 2 |
| Подтягиван ия:  м.: 5–3–  1 р.; д.: 16–  11–  6 р. | Комплек с 2 |
| Опорный | Изучение | Передвижение по диагонали, проти- | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Комплек |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| прыжок, лазание, упражнения в равновесии (5 ч) | нового материала | воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота*  *до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей |  |  | с 2 |
| Совершенство вания | Передвижение по диагонали, проти- воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Комплек с 2 |
| Совершенство вания |
| Совершенство вания | Передвижение по диагонали, противоходом,  «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Комплек с 2 |
| Комплексный | Передвижение по диагонали, противоходом,  «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплек с 2 |
| **Подвижные игры (10 ч)** | | | | | |
| Подвижные игры  (10 ч) | Комплексный | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова»,  «Удочка». | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплек с 3 |
| Комплексный | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплек с 3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенство вания | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (14 ч)** | | | | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола (14 ч) | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».  Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Комбинирован ный | Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |  |  |
| Совершенство вания | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».  Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Комбинирован ный | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч»,  «Перестрелка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра  «Перестрелка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство | Ловля и передача мяча на месте в круге. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать,* | Текущий | Комплек |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | вания | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра  «Школа мяча». Развитие координационных способностей | *передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  | с 3 |
| Комплексный | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Комплексный | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления.  Бросок двумя руками от груди. ОРУ. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Комплексный | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе под- | Текущий | Комплек с 3 |
| **Кроссовая подготовка (5 ч)** | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (5 ч) | Комплексный | Бег *(4 мин).* Преодоление препятст-  вий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше».  Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба –* | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег | Текущий | Комплек с 4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | *90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | и ходьбу |  |  |
| Учетный | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин)*; чередовать бег и ходьбу. | Без учета времени, выполнить без остановки | Комплек с 4 |
| **Легкая атлетика (8 ч)** | | | | | |
| Ходьба и бег (3ч) | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь-  ной скоростью *(60 м).* Игра «Белые  медведи». Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь-  ной скоростью *(60 м).* | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплек с 4 |
| Учетный | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплек с 4 |
| Прыжки (2 ч) | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега | Текущий | Комплек с 4 |
| Метание мяча (3 ч) | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно- силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно- силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Комплек с 4 |

**К А Л Е Н Д А Р Н О - Т Е М А Т И Ч Е С К О Е П Л А Н И Р О В А Н И Е , 4** класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Легкая атлетика (9 ч)** | | | | | |
| Ходьба  и бег (4 ч) | Вводный | Ходьба с изменением длины и часто-  ты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра  «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплек с 1 |
| Комплексный | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплек с 1 |
| Комплексный | Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплек с 1 |
| Учетный | Бег на результат *(30, 60 м).* Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | *30 м:* м.:5,0–5,5– 6,0 с.;  д.: 5,2–  5,7–  6,0 с.;  *60 м:*  м.: 10,0  с.; д.: 10,5 с. | Комплек с 1 |
| Прыжки (2 ч) | Комплексный | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Комплек с 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Комплек с 1 |
| Метание мяча (2 ч) | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплек с 1 |
| Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель *(из пяти*  *попыток – три попадания)* | Комплек с 1 |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | | |
| Бег по  пересеченной местности (7ч) | Комплексный | Равномерный бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба –*  *100 м).* | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплек с 1 |
| Комплексный | Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости |  |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба –*  *90 м).* Игра «День и ночь». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплек с 1 |
| Комплексный | Равномерный бег *(9 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба –*  *80 м).* | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплек с 1 |
| Комплексный | Равномерный бег *(9 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба –*  *80 м).* Игра «Паровозики». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплек с 1 |
| Комплексный | Равномерный бег *(9 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба –*  *80 м).* | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплек с 1 |
| Учетный | Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Без учета времени | Комплек с 1 |
| **Гимнастика (12 ч)** | | | | | |
| Акробатика. | Комплексный | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; | Текущий | Комплек |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Строевые упражнения. Упражнения в равновесии  (4 ч) |  | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  | с 2 |
| Комплексный | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.  Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплек с 2 |
| Комплексный | ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно)*. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплек с 2 |
| Учетный | ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Выполнить комбинаци ю из разученны х элементов | Комплек с 2 |
| Висы (4 ч) | Комплексный | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры | Текущий | Комплек с 2 |
| Комплексный | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры | Текущий | Комплек с 2 |
| Комплексный | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.  Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатичес-  кие элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплек с 2 |
|  |  |
| Учетный | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног  в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра  «Три движения». Развитие силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры, подтягивания в висе | Оценка техники выполнени я висов: м.: 5–3–1;  д.: 12–  8–2 | Комплек с 2 |
| Упражнение | Комплексный | ОРУ в движении. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, | Текущий | Комплек |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| на развитие опорно- двигательного аппарата.  Перелезание через препятствие. (4 ч) |  | в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | канату; выполнять опорный прыжок |  | с 2 |
| Комплексный | ОРУ в движении.  в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно- силовых качеств | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплек с 2 |
| Комплексный | ОРУ в движении . Игры на развитие опорно- двигательного аппарата. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплек с 2 |
| Комплексный | ОРУ в движении. Опорный прыжок  на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплек с 2 |
| Оценка техники лазания по канату | Комплек с 2 |
| **Подвижные игры (6 ч)** | | | | | |
| *Подвижные игры*  *(6 ч)* | Комплексный | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка  под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплек с 3 |
| Комплексный | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Комплек с 3 |
| Комплексный | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко  в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Комплек с 3 |
| Комплексный | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Комплек с 3 |
| Комплексный | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра  «Парашютисты». Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Комплек с 3 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | | | | | |
|  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть | Текущий | Комплек с 3 |
| Комплексный |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | кругу». Развитие координационных способностей | в мини-баскетбол |  |  |
| Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».  Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча одной  рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой  *(левой)* рукой на месте. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе | Текущий | Комплек с 3 |
| Комплексный | Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способ- ностей | подвижных игр; играть в мини- баскетбол |  |  |
| Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Эстафеты. Игры  «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания |
| Совершенство вания | Текущий | Комплек с 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания |
| Совершенство | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать,* | Текущий | Комплек |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | вания | мяча в кольцо двумя руками  от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». | *передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе |  | с 3 |
|  | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | подвижных игр; играть в мини- баскетбол |  |  |
| Совершенство вания | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания |
| Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Пере-стрелка». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания |
| Совершенство вания | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| Совершенство вания | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе  подвижных игр; играть в мини- баскетбол | Текущий | Комплек с 3 |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (10 ч) | Комплексный | Равномерный бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба –*  *100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба –*  *100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплек с 4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба –*  *100 м).* Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный |
| Комплексный | Равномерный бег *(9 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба –*  *90 м).* Игра «День и ночь». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный | Равномерный бег *(9 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба –*  *80 м).* Игра «На буксире». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный | Равномерный бег *(9 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба –*  *80 м).* Игра «На буксире». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный | Равномерный бег *(10 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба –*  *80 м).* Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный |
| Учетный | Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Игра  «Охотники и зайцы» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом | Без учета времени | Комплек с 4 |
| Бег и ходьба (4 ч) | Комплексный | Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный | Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный | Развитие скоростных способностей | и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(30, 60 м).* Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | *30 м:*  м.: 5,0–  5,5–  6,0 с.;  д.: 5,2–  5,7–6,0 с.  *60 м:*  м.: 10,0  с.; д.: 10,5 с. | Комплек с 4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжки (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.  Тестирование физических качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный |
| Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра  «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно- силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий | Комплек с 4 |
| Метание мяча (3 ч) | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплек с 4 |
| Комплексный | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель *(из пяти*  *попыток – три попадания)* | Комплек с 4 |