

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» пст.Русаново**

Принято на заседании педагогического
совета от
протокол № 7 от 16.03.20г



«Утверждено» приказом МОУ ООШ
пст Русаново № 51 от 16.03.20
директор МОУ ООШ пст.Русаново:
Г.С.Макарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Начальное общее образование
(общеобразовательный уровень)

Новая редакция

Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования» (в действующей редакции), с учетом Примерной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

Программа составлена учителем МОУ ООШ пст Русаново Макаровой Л.В.
кем (Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

пст Русаново

2020год

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

**Чтение. Работа с текстом
(метапредметные результаты)**

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;

– составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

– *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

– высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
– участвовать в учебном диалоге.

Выпускник получит возможность научиться:

– *сопоставлять различные точки зрения*

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

– выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
– организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.

Выпускник научится:

– сохранять полученную информацию,

Выпускник получит возможность научиться *использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

– подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);

– описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;

– собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;

– пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; следовать основным правилам оформления текста;

– искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

Выпускник получит возможность научиться *грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

– готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

– создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;

- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- *представлять данные;*

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, моделировать объекты и процессы реального мира.*

Предметные результаты

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

- В результате обучения на уровне начального общего образования учащиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). **Выпускник получит возможность**

научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах

рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей,

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО,
- самостоятельно готовиться к выполнению нормативов комплекса ГТО и осуществлять организацию недельного двигательного режима;
- вести подготовку к теоретическому тестированию ВФСК ГТО.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» по классам

1 класс

- (для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Знания о физической культуре учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности.*

Способы физкультурной деятельности учащийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

Учащийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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

Учащийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

2 класс

- (для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Знания о физической культуре учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья.*

Способы физкультурной деятельности учащийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

Учащийся получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

3 класс

- (для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Знания о физической культуре Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности учащийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование учащихся
научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО;
- выполнять передвижения на лыжах.

4 класс

- (для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

– Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

– **Физические упражнения.**

– Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

– Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя

у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних

звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирами по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме

умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Класс	Содержание по классам	Этнокультурная составляющая
1	<p>1 класс (66часов)</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. -Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «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); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. 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); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой</p>	<p>Разучивание коми национальных игр ("Царь", "Ёма"« щит и мяч», «Салки», «У столба», «Сто оленей».)</p> <p>РК Участие лыжников РК на Зимней Олимпиаде</p> <p>РК Развитие волейбола в РК</p> <p>РК История развития легкой атлетики в РК</p> <p>РК История развития баскетбола в РК</p> <p>История развития Легкой атлетики в РК</p>

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.

Лыжные гонки. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики:

«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»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале легкой атлетики: «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 лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале спортивных игр:

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».

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>Прыжки вверх- вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик ; переноска партнёра в парах, формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>На материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).</p>	
<p>2 класс</p>	<p align="center">2 класс (68 ч.) Знания</p> <p align="center">о физической культуре</p> <p>Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).</p> <p align="center">Способы физкультурной деятельности</p> <p>Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.</p> <p align="center">Физическое совершенствование</p> <p align="center">Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p align="center">Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие</p>	<p>Разучивание коми национальных игр («Котел», «Городки на снегу», «Воробей», «Жмурки»)</p> <p>РК Развитие Фитнес - аэробики в РК.</p> <p>РК Династия в лыжном спорте в РК</p>

команды и приемы повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера. танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика. Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале лыжной подготовки: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале спортивных игр:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и

	<p>прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p> <p>Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p> <p>Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя).</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>На материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</p>	
3 класс	<p>3 класс (68 ч) Знания о физической культуре Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных</p>	<p>Разучивание коми национальных игр («Мышь и угол», «Маленький воробушек».) РК Участие в Российских</p>

<p>сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).</p> <p>Способы физкультурной деятельности Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.</p> <p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие силы. Комплексы физических упражнений для развития гибкости.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p> <p>Легкая атлетика. <i>Бег:</i> обучение технике бега, старту из различных положений: высокий, низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Бег по пересеченной местности. Равномерный медленный бег до 5 мин. Бег с преодолением препятствий. Бег с горки в максимальном темпе.</p> <p><i>Броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.</p> <p><i>Метание</i> малого мяча на дальность из-за головы. Метание набивных мячей (1—2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой; в длину и высоту с разбега, согнув ноги, повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20см).</p> <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с</p>	<p>соревнованиях баскетбольных школьных команд КЭС -БАСКЕТ РК Виды гимнастики в РК</p>
--	--

попеременнымдвухшажным.

Поворот переступанием.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;

	<p>подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений;</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, метание набивных мячей (1 кг) двумя руками, повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>На материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; Развитие выносливости: в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</p>	
4 класс	<p style="text-align: center;">4 класс (68 ч)</p> <p style="text-align: center;">Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p> <p style="text-align: center;">Способы физкультурной деятельности</p>	<p>РК Проведение спортивных соревнований по легкой атлетике в РК</p> <p>РК Спортивная жизнь Раисы Сметаниной</p> <p>РК Лыжники прославившие РК</p> <p>РК Достижения пловцов РК на российском уровне.</p>

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие силовых качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах:

одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

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

На материале легкой атлетики: Подвижная цель».

На материале лыжной подготовки: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте.

Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, жонглирование малыми предметами; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).

На материале легкой атлетики

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (2 кг) одной рукой из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

На материале лыжных гонок

Развитие координации: подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование
1класс (всего 66 часов, 2 часа в неделю)

№	Вид программного материала	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Определять действия, предупреждающие травматизм. Измерять индивидуальные показатели роста, массы тела. Объяснять основные причины нарушения осанки; значение режим дня
2	Гимнастика с элементами акробатики	14	Раскрывать значение развития гибкости тела для укрепления здоровья Выполнять основные упражнения на развитие гибкости
3	Легкая атлетика	23	Раскрывать роль и значение лёгкой атлетики для развития физических качеств. Выполнять высокий старт в беге. Описывать технику выполнения метания мяча
4	Лыжная подготовка	14	Раскрывать роль и значение лыжной подготовки для развития физических качеств. Описывать технику передвижения на лыжах, выявлять грубые ошибки
5	Подвижные игры	15	Осваивать технические действия с мячом Использовать подвижные игры как средство активного отдыха. Взаимодействие в парах и группах при выполнении упражнений

2 Класс (всего 68 часов, 2 часа в неделю)

№	Вид программного материала	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<p>Определять действия, предупреждающие травматизм.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели ЧСС</p> <p>Объяснять основные причины нарушения осанки; значение режима дня</p>
2	Гимнастика с элементами акробатики	14	<p>Составлять комплекс упражнений для развития основных мышечных групп</p> <p>Выполнять основные упражнения на развитие гибкости, демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях.</p>
3	Легкая атлетика	23	<p>Описывать технику выполнения равномерного и спринтерского бега</p> <p>Выполнять высокий старт в беге.</p> <p>Описывать технику выполнения метания мяча</p>
4	Лыжная подготовка	16	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, выявлять грубые ошибки</p> <p>Демонстрировать технику выполнения торможения «плугом».</p> <p>Анализировать правильность выполнения преодоления небольших трамплинов</p>
5	Спортивные игры и подвижные игры.	15	<p>Осваивать технические действия с мячом</p> <p>Использовать подвижные и спортивные игры как средство активного отдыха</p> <p>Взаимодействие в парах и группах при выполнении упражнений</p>

3 Класс (всего 68 часов, 2 часа в неделю)

№	Вид программного материала	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<p>Определять действия, предупреждающие травматизм.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели ЧСС и использовать её при составлении индивидуальных упражнений</p> <p>Характеризовать успехи и проблемы Олимпийского движения России</p>
2	Гимнастика с элементами акробатики	14	<p>Раскрывать значение развития гибкости тела для укрепления здоровья</p> <p>Выполнять основные упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения акробатических элементов и уметь выполнять упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>Характеризовать упражнения для развития силы, ловкости, гибкости</p>
3	Легкая атлетика	23	<p>Раскрывать роль и значение лёгкой атлетики для развития физических качеств.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения метания мяча, выполнения прыжка в высоту «перешагиванием», в длину, «согнув ноги», эстафетного бега.</p>
4	Лыжная подготовка	16	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах. Использовать чередование лыжных ходов во время прохождения дистанции</p>
5	Спортивные и подвижные игры	15	<p>Использовать спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха.</p> <p>Взаимодействие в парах и группах при выполнении упражнений. Использовать технические приёмы игры. Анализировать правильность выполнения элементов спортивных игр</p>

4 Класс (всего 68 часов, 2 часа в неделю)

№	Вид программного материала	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Измерять индивидуальные показатели ЧСС и использовать её при составлении индивидуальных упражнений. Раскрывать понятие «спортивная подготовка» Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения
2	Гимнастика с элементами акробатики	14	Составлять индивидуальные композиции акробатических комбинаций. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма
3	Легкая атлетика	23	Совершенствовать элементы и фазы спринтерского бега и бега на средние дистанции во время самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту способом «перешагивания». Совершенствовать элементы выполнения метания мяча
4	Лыжная подготовка	16	Демонстрировать технику передвижения на лыжах. Использовать чередование лыжных ходов во время прохождения дистанции. Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов. Совершенствовать технику спусков и подъёмов
5	Спортивные и подвижные игры	15	Использовать подвижные и спортивные игры как средство активного отдыха Взаимодействие в парах и группах при выполнении упражнений. Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры

**КАЛЕНДАРНО_ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ –
1 класс**

1 четверть 18

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечание
Лёгкая атлетика – 10часов, баскетбол - 4часа, подвижные игры – 4 часа					
1	Построение в шеренгу и колону	1	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке – ИОТ – 55 - 2005. 2.Построение в шеренгу и колону по одному. 3.Ходьба на носках, на пятках. 4.Выполнять медленный бег до 1 мин.бег. 5.Подвижная игра «Найди своё место».	Научится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; строиться в колону, шеренгу. Анализировать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Гулять больше на улице
2	Ходьба с заданием	1	1.Выполнение строевых команд 2.Ходьба под счет. 3.Ходьба на носках, на пятках. 4.Закрепить технику бега. 5.Подвижная игра «День, ночь». Понятие <i>короткая дистанция</i> .	Научится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!». Получит возможность научиться понятие <i>короткая дистанция</i>	Дома повторить технику бега, учиться шагать под счёт
3	Строевые команды	1	1.Выполнение строевых команд: «Смирно!», «Вольно!». 2.Выучить понятие левая, правая рука. 3.Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ). 4. Ходьба под счёт. 5. Игра «Быстро по местам!»	Научится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	ОРУ на месте
4	Общеразвивающие упражнения на месте.	1	1.Разновидности ходьбы. 2. Бег с заданием 3. Учить поворотам направо, налево. 4. ОРУ на месте. 5.Совершенствовать технику бега. 6.Подвижная игра «Вороны, воробы».		Учить повороты на месте прыжком
5	Бег с заданием	1	1.ОРУ на месте. 2. Разновидности ходьбы. 3. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад. 4.Учить прыжковые упражнения. 6.Подвижная игра «Вороны, воробы».	Научится правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	ОРУ на месте
6	Прыжки в длину с места.	2	1.ОРУ на месте. 2.Равномерный бег (2минуты). 3.Разучить прыжки в длину с места. 3.Бег с ускорением. 4. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	Научится бегать в равномерном темпе до 2 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Анализировать понятие скорость	Учиться во дворе играть в игру «Пятнашки».

7	Бег на 30м	1	1.ОРУ на месте. 2.Равномерный бег (3 минуты). 3.Разучить бег по прямой на 30м. 4.Закрепить технику прыжков в длину с места.	Научится бегать в равномерном темпе до 2 минут.	Во дворе играть в игру «Пятнашки»
			4.Подвижная игра «Пятнашки».		
8	Бег на 30м	1	1.ОРУ на месте. 2.Равномерный бег (3 минуты). 3. Бег на 30м. 4.Закрепить технику бега на скорость. 5.Совершенствовать технику прыжков в длину с места. 6.Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Анализировать значения УГГ для здоровья человека.	Общеразвивающие упражнения
9	Высокий старт	2	1.ОРУ на месте. 2.Равномерный бег 4 минуты. 3. Совершенствовать технику бега на скорость. 4.Разучить технику высокого старта. 5.Проверить на результат прыжки в длину с места.		Общеразвивающие упражнения
10	Бег на выносливость	2	1.Разучить комплекс упражнений с большим мячом 2.Равномерный бег 5 минут. 3.Проверить технику бега по прямой. 4.Закрепить технику выполнения высокого старта. 5.Подвижная игра «Пятнашки».		Общеразвивающие упражнения
11	ОРУ с большим мячом.	1	1.ОРУ с большим мячом. 2.Совершенствовать технику выполнения высокого старта. 3.Разучить метание мяча в цель. 4.Игра «Волк во рву».		ОРУ
12	Метание мяча в цель.	1	1. ОРУ с большим мячом. 2.Закрепить технику метания мяча в цель. 3.Разучить передачу и ловлю мяча в парах. 4.Проверить на время бег на 30м. .Подвижная игра «Пингвины с мячом».	Научится правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Прыжки
13	Передача и ловля мяча в парах.	2	1.ОРУ с большим мячом. 2.Закрепить технику передачи и ловли мяча в парах. 3.Разучить ведение мяча на месте. 4.Совершенствовать метание мяча в цель. Игра-эстафета «Гонка мячей над головой»		Бег на скорость
14	Ведение мяча на месте.	2	1.ОРУ с большими мячами. 2.Закрепить ведение мяча на месте. 3.Совершенствовать передачу и ловлю мяча в парах. 4.Проверить метание мяча на результат. 4.Подвижная игра «К своим флажкам». 5.Игра «Зайцы в огороде».	Научится правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель из различных положений	Метание мяча в цель

15	Игра «К своим флажкам».	2	1.ОРУ с большими мячами. 2.Совершенствовать ведение мяча на месте. 4.Проверить умение выполнять передачу		Комплекс с большими мячами
			и ловлю мяча в парах. 5.Подвижная игра «К своим флажкам».		
16	Силовые упражнения.	2	1.ОРУ с большими мячами. 2. Проверить умение ведение мяча на месте. 3.Ознакомить с техникой выполнения отжимание в упоре лёжа 4.Разучит игру «Попрыгунчики-воробушки».	Научится выполнять упражнения с большим мячом.	Комплекс с большими мячами
17	Игра «Охотники и утки».	2	1.ОРУ в движении. 2.Разучить игру «Охотники и утки». 3.Продолжить обучение прыжкам через скакалку. 4.Игра «Салки- ноги от земли». Беседа о закаливании.	Научится применять физические качества, приобретённые на уроках. Анализировать правила игр.	ОРУ в движении.
18	Эстафеты	2	1.ОРУ в движении. Эстафеты: 1. «Третий лишний». 2. «Кто быстрее». 3. «Точно в мишень». Задание на каникулы: прыжки с места, бег на скорость, играть в разученные игры.	Научится применять физические качества, приобретённые на уроках. Анализировать правила игр.	ОРУ в движении.

**Календарно-тематическое планирование – 1 класс
2 четверть 14 ч**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечание
Гимнастика – 14 часов					
1 (19)	Строевые упражнения	1	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике – ИОТ – 017 - 2004 2 .Основная стойка. 3 .Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. 4.Группировка. 5.Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей	Научится выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
2 (20)	ОРУ с гимнастической палкой	1	1.ОРУ с гимнастической палкой 2.Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. 3.Группировка. 4.Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. 5.Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	Научится выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	

3 (21)	Группировка	2	1.ОРУ с гимнастической палкой 2.Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. 3.Группировка.	Научится выполнять строевые команды, акробатические элементы	
			4.Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. 5.Игра «Пройти бесшумно».	раздельно и в комбинации	
4 (22)	Строевые упражнения	1	1.ОРУ с гимнастической палкой 2.Строевые упражнения: -перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; -размыкание на вытянутые в стороны руки; -повороты направо, налево; - выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». 3. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. 4.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи. 5.Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Научится выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. Анализировать название основных гимнастических снарядов	
5 (23)	Упражнения на равновесия	1	ОРУ с гимнастической палкой 2.Строевые упражнения: -перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; -размыкание на вытянутые в стороны руки; -повороты направо, налево; - выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». 3. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. 4.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи. 5.Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Научится выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	
6 (24)	Упражнения на гимнастической скамейке.	2	1.ОРУ с гимнастической палкой 2.Строевые упражнения: 3. Разучить комплекс упражнений на гимнастической скамейке 4.Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. 4.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи. 5.Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Научится выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	
7 (25)	Лазание и перелазание	2	1.ОРУ с гимнастической палкой 2.Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. 3.Лазание по гимнастической стенке разными способами. 4. Перелазание через коня., через стопку. 4.Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей	Научится выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	

8 (26)	Ползание	1	1.ОРУ с гимнастической палкой 2.Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. 3.Ползание на скамейке -подтягивание	Научится лазать по гимнастической стенке.	
			лежа на животе по гимнастической скамейке. 4.Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей		
9 (27)	ОРУ на полу (сидя и лёжа)	1	1.Разучить ОРУ на полу (сидя и лёжа) 2.Лазание по наклонной плоскости (скамейке) 3.Ползание на скамейке -подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. 4.Игра «Вызов номеров»	Научится выполнять висы и упоры	
10 (28)	Висы у упоры	2	1.ОРУ на полу (сидя и лёжа) 2.Лазание по гимнастической стенке: в упоре присев и стоя на коленях. 3.Обучение упорам и висам на гимнастической стенке	Научится лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
11 (29)	Преодоление полосы из пяти препятствий	2	1. ОРУ на полу (сидя и лёжа). 2.Быстрое перестроение отдельных команд (групп) по заранее установленным местам. 3. Учить преодолению полосы из пяти препятствий. 4. Закреплять навыки прыжков через скакалку. Совершенствование техники разученных перекатов	Научится лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
12 (30)	Игра с гимнастическим обручем	1	1.Закрепить (в памяти детей) комплекс упражнений на полу 2.Преодоление полосы из пяти препятствий 3.Игра с гимнастическим обручем (по командам)		
13 (31)	Танцевальные упражнения	2	1.ОРУ на полу (сидя и лёжа) 2.Разучить танцевальные шаги: шаги польки. 3. Преодоление полосы из пяти препятствий 4.Игра «Змейка»		
14 (32)	Игры и эстафеты	2	1.Провести игры по заданию учителя и по желанию детей. 2.Беседа об одежде лыжника 3.Домашнее задание на каникулы: выполнение режима дня, прогулки на свежем воздухе, выполнение разученных комплексов утренней гимнастики	Научится выполнять утреннюю гимнастику	

**Календарно-тематическое планирование
– 1 класс III четверть 18 ч**

№	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечание
Лыжная подготовка – 14 часов, баскетбол – 4 часов					
1 (33)	Ознакомление с лыжами	1	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту – ИОТ – 019- 2004. 2.Беседа «Температурный режим». Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. 3.Ступающий шаг без палок.	Научится надевать лыжное крепление Анализировать правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	
2 (34)	Ступающий шаг	1	1.ОРУ в движении. 2.Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду, обувь занимающихся 3.Ступающий шаг. 4.Прохождение 1000м ступающим шагом	Научится строиться с лыжами в руках, соблюдая правила техники безопасности Научится как правильно одеваться на уроки лыжной подготовки.	
3 (35)	Прохождение дистанции 1000м	2	1.Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду, обувь занимающихся 2.Совершенствовать двигательные навыки ступающего шага на лыжах без палок 3.Прохождение 1000м ступающим шагом	Научится выполнять ступающий шаг	
4 (36)	Повороты на месте переступанием	2	1.Повороты на месте переступанием через игры: «У кого лучше»; «Ветер»; «Солнышко» 2.Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением 3.Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью 4.Закрепления техники скользящего шага и движением рук.	Научится выполнять наклон туловища в скользящем шаге.	
5 (37)	Скользящий шаг	1	1.Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. 2.Повторить повороты на месте (вправо и влево) 3.Пройти дистанцию в медленном темпе до 1000м с целью отработки скользящего шага	Научится согласовывать движения рук и ног в скользящем шаге.	

6 (38)	Подъёмы и спуски	2	1. Учить подъёму на склон 15-20 градусов без палок (косой подъём ступающим шагом) 2. Учить спуску в низкой стойке 3. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой	Научится выполнять разгибание толчковой ноги в скользящем шаге.	
7 (39)	Низкая стойка	1	1. Закрепить требования к технике выполнения подъёмов и спусков со склона до 20 градусов. 2. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. 3. В медленном темпе пройти	Научится изменять скорость передвижения попеременным двухшажным	
			дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	ходом.	
8 (40)	Бег на дистанцию 800м	2	1. Закрепить технику подъёма и спуска со склонов с палками. (положение палок на подъёме и спуске). 2. Пройти дистанцию до 800м с палками со средней скоростью. 3. Эстафета «Пройди в ворота».	Научится выполнять разгибание толчковой ноги в попеременном двухшажном ходе.	
9 (41)	Бег на дистанцию 500м	2	1. Эстафета с этапом до 50м с поворотами и передачей палок (или касанием рукой плеча следующего). 2. Пройти дистанцию до 500м с палками с палками. 3. Игра «Общий старт».		
10 (42)	Эстафета с поворотом	1	1. Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге 2. Эстафета с поворотом 3. Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками		
11 (43)	Игра «Смелее с горки!»	1	1. На учебном круге: совершенствовать технику передвижения скользящим шагом 2. Эстафета со спуском и подъёмом (поворот у подножия склона вокруг палки) 3. Игра «Смелее с горки!»	Научится выполнять перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд.	
12 (44)	Эстафета со спуском	1	1. Закрепить двигательные умения в скольжении на лыжах с палками – работа на учебном круге 2. Эстафета со спуском и подъёмом (поворот у подножия склона вокруг палки) 3. Игра «Смелее с горки!»	Научится синхронно выполнять работу рук с ногами	
13 (45)	Игры на лыжах	1	1. Игры-эстафеты с этапом до 50-80м: - без палок; - с палками; - со спуском и подъёмом		

14 (46)	Соревнования	2	1. Разминка: эстафета с этапом до 50м – 2-3раза 2. Соревнования на дистанции 500м с отдельным стартом через 10 – 20сек парами (девочки после мальчиков)		
15 (47)	Комплекс упражнений с малыми мячами.	1	1. Строевые упражнения. 2. Разучить комплекс упражнений с малыми мячами. 3. Учить ловле мяча после отскока от пола. 4. Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. 5. Учить силовые упражнения: -отжимание от пола в упоре лёжа (девочки); -подтягивание на высокой перекладине (мальчики).		
16 (48)	Передача баскетбольного мяча снизу.	2	1. Строевые упражнения. 2. ОРУ с малыми мячами. 3. Учить передачи мяча снизу. 4. Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. 5. Игра «Совушка»		
17 (49)	Силовые упражнения.	2	1. Строевые упражнения. 2. ОРУ с малыми мячами. 3. Учить передачи мяча 2-мя руками от груди. 4. Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. 5. Учить силовые упражнения: -отжимание от пола в упоре лёжа (девочки); -подтягивание на высокой перекладине (мальчики).		
18 (50)	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	2	1. Строевые упражнения. 2. ОРУ с малыми мячами. 3. Совершенствовать передачи мяча разученные на предыдущих уроках. 4. Проверить выполнение силовых упражнений. 5. Игра «Салки с проползанием между ног».		

Календарно-тематическое планирование

– 1 класс

4четверть- 16 ч

№	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечание
Лёгкая атлетика – 11 часов, баскетбол – 5 часа,					
1-2 (51-52)	Прыжки в высоту с прямого разбега	2	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике – ИОТ – 018 - 2004 2. Расчёт на первый-второй и выполнение команд «Смирно!», «Вольно!» 3. Ходьба и бег с заданием до 1 мин. 4. Комплекс упражнений в парах с баскетбольными или набивными мячами 5. Прыжок в длину с разбега в высоту через резинку 6. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Научится правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	
3 (53)	Прыжки через качающуюся скакалку	1	1. Комплекс упражнений в парах с баскетбольными или набивными мячами 2. Ходьба и бег с заданием до 1 мин. 3. Закрепить прыжок в высоту с прямого разбега в 3 шага 4. Прыжки через качающуюся скакалку (в тройках) 5. Игра «Вызов номеров»	Анализировать названия и правила подвижных игр и эстафет	
4 (54)	Многоскоки	1	1. Перестроение из одной шеренги в две после расчёта 2. Комплекс упражнений с малыми мячами 3. Многоскоки с ноги на ногу (до 8 прыжков) – кто дальше 4. Прыжки через качающуюся скакалку (в тройках)	Научится выполнять приземление на обе ноги в многоскоках	
5 (55)	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат	1	1. Перестроение из одной шеренги в две после расчёта 2. Комплекс упражнений в парах с малыми мячами 3. Прыжки через качающуюся скакалку (в тройках) 4. Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов на мат с отталкиванием удобной ногой от подкидного мостика. 5. Игра «запрещённое движение».	Научится перестраиваться в две шеренги	

6 (56)	Преодоление пяти препятствий	1	1.Перестроение из одной шеренги в две после расчёта 2.Комплекс упражнений в с малыми мячами 3.Преодоление пяти препятствий в зале 4.Закрепить разбег и отталкивание от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5-7 шагов 5.Игра на внимание «Вызов номеров»	Научится выполнять отталкивание одной ногой	
7 (57)	Ведение мяча на месте	1	1.Ходьба и бег с заданием 2.Комплекс упражнений в с малыми мячами 3.Ведение мяча на месте 4.Совершенствовать навык разбега и отталкивания от мостика в прыжках в длину с разбега	Научится выполнять ведение мяча одной рукой без остановки	
8 (58)	Ведение мяча в шаге	1	1.Ходьба и бег с заданием 2.Комплекс упражнений в с малыми мячами 3.Ведение мяча в шаге 4.Ведение мяча на месте 5.Тренировка в подтягивании: мальчики - в висе, девочки - в висе лёжа	Научится правильно выполнять технику подтягивания	
9 (59)	Метание мяча на дальность	1	1.ОРУ в движении. 2.Ходьба с изменением скорости 3.Медленный бег до 1,5мин, дыхательные упражнения после бега 4.Метание мяча с места на дальность	Научится восстанавливать дыхание после бега	
			5.Встречная эстафета с этапом до 30м		
10 (60)	Эстафеты	1	1.ОРУ в движении. 2.Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. 3.Подвижная игра «Гуси-лебеди». 4.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Научится правильно выполнять основные движения в метании.	
11 (61)	Игра «Два мороза»	1	1.ОРУ в движении. 2.Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. 3.Метание набивного мяча из разных положений. 4.Подвижная игра «Гуси-лебеди». 5.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств		
12 (62)	Упражнение на гибкость	1	1.ОРУ в движении. 2.Ходьба с изменением скорости 3.Упражнение на гибкость –упражнение выполняется по парам 4.Медленный бег до 1,5мин. (дыхательные упражнения после бега) 5.Метание мяча с места на дальность 6.Встречная эстафета с этапом до 30м		

13 (63)	Бег с преодолением препятствий	2	1.ОРУ в движении. 2.Челночный бег 3.Бег с преодолением простейших препятствий 4.Встречная эстафета с этапом до 30м		
14 (64)	Круговая эстафета	2	1.ОРУ в движении. 2.Челночный бег 3.Круговая эстафета с этапом до 30м 4.Игра-эстафета с ведением и передачей мяча между командами	Научится передавать эстафетную палочку партнёру снизу	
15 (65)	Бег на 30м на время	2	1.Совершенствовать технику высокого старта со стартовым разгоном до 10м. 2.Провести контрольный забег на 30м с высокого старта. 3. Встречная эстафета с этапом до 30м.		
6 (66)	Бег по пересеченной местности	2	1.ОРУ в движении. 2.Равномерный бег 3 минуты. 3.Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). 4.Подвижная игра «Пятнашки».	Научится бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ - 2 класс
I четверть 18 часов**

№ п/п	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	Ходьба и бег	1	Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке – ИОТ – 55 – 2005. 2.ОРУ без предметов 3.Построение в шеренгу на скорость. 4.Встречная эстафета с передачей малого мяча с этапом 10-15м 5.Игра «Пятнашки»	Научится правила техники безопасности при занятиях на открытой площадке.	Текущий
2-3	Высокий старт 30м	2	Комплек- сный	1.ОРУ без предметов. 2.Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. 3.Высокий старт на дистанции 30м. 4.Подъём туловища из положения лёжа – тест. Развитие выносливости.	Научится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м	Текущий, тестирование, фронтально
4	Силовые упражнения	2	Комплек- сный	1.ОРУ без предметов. 2.Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. 3. Тест: -подтягивание (мальчики), -отжимание (девочки). 4.Медленный бег до 2-х минут. 5.Игра «Догони свою пару»	Научится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий, Тестирование, фронтально
5	Прыжки в длину с разбега.	2	Изучение нового материала	1.ОРУ без предметов. 2.Строевые упражнения: построение в шеренгу по команде учителя. 3.Разучить прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. 4.Игра «Салки». Развитие скоростных и координационных способностей	Научится правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий
6	Метание малого мяча на дальность	2	Комплек- сный	1.ОРУ с малым мячом. 2.Упражнение «Великаны и гномы» в колонне. 3.Бег зигзагом по заданию	Анализировать о положительном влиянии	Текущий, зачёт, поточный

				учителя. 4.Разучить метание мяча на дальность. 5.Закрепить прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. 6.Встречная эстафета с палочкой с этапом до15м.	здорового образа жизни на здоровье, настроение, успехи в учёбе, в дальнейшей жизни.	
7	Челночный бег.	2	Изучение нового материала	1.ОРУ с малым мячом. 2.Закрепить метание малого мяча на дальность. 3.Совершенствовать прыжки в длину с разбега. 4.Челночный бег – тест. 5.Игра «Догони свою пару» Развитие скоростно-силовых способностей	Научится правильно выполнять основные движения в метании	Текущий, зачёт, групповой.
8	Бросание набивного мяча.	1	Комплек- сный	1.ОРУ с малым мячом. 2.Бег до 2-х мин. 3.Совершенствовать метание малого мяча. 3.Бросание набивного мяча. 4.Проверить умение выполнения техники прыжка в длину с разбега. 5.Эстафета «Гонка мяча над головой».	Анализировать что такое ЗОЖ и его положительно м влиянии на организм человека.	Текущий
9	Прыжки через скакалку.	1	Комплек- сный	1.ОРУ с малым мячом. 2.Равномерный бег 3 мин. 3.Принять контрольное упражнение – метание мяча на дальность. 4.Прыжки через скакалку. 5.Бег на 500м. Развитие выносливости.	Научится пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий, учёт, поточный
10	Равномерны й бег 3мин	2	Комплек- сный	1. ОРУ с малым мячом. 2.Равномерный бег 3 мин. 3.Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). 4.Разучить игру «Мяч соседу». 5.Совершенствование прыжков через скакалку. 6.Игра «Парашютисты» Развитие выносливости.	Научится пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий
11	Игра – эстафета «Передал- садись».	1	Комплек- сный	1.ОРУ в движении. 2.Равномерный бег 3 мин. 3.Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). 4.Разучить игру «Охотники и утки». 5.Игра – эстафета «Передал- садись».	Анализировать правила поведения на уроках в спортивном зале.	Текущий, учёт, поточный.

12	Игра «Салки с выручалками»	1	Комплексный	1.ОРУ в движении. 2.Совершенствовать строевые элементы построение в колонну и шеренгу на скорость повороты, расчёт. 2.Закрепить правила игры «Охотники и утки». 3.Игра «Салки с выручалками».	Научится правильно выполнять упражнения, следить за чёткостью работы рук, ног и туловища.	Текущий
13	«Охотники и утки»	1	Комплексный	1.ОРУ в движении. 2.Повторить повороты. 3.Познакомить с правилами игры мини-футбол. 4. Игра «Охотники и утки».	Анализировать влияния на здоровье человека закаливания.	Текущий
14	ОРУ с большим мячом.	1	Комплексный	1.Разучить ОРУ с большим мячом. 2.Ведение на месте, мягко, но упруго нажимая на мяч кончиками пальцев. 3. Отрабатывать технику передачи и ловли баскетбольного мяча: а) передача мяча на месте, одна нога стоит впереди; б) передача мяча после удара об пол и ловля. 4.Подвижная игра «Метко в цель». 5.Малоподвижная игра «Фигуры»		Текущий
15	Ведение мяча.	1	Комплексный	1.ОРУ с большим мячом. 2.Закрепить технику ведения мяча на месте, мягко, но упруго нажимая на мяч кончиками пальцев. 3.Разучить технику передачи и ловли баскетбольного мяча: а) передача мяча на месте, одна нога стоит впереди; б) передача мяча после удара об пол и ловля. 4.Игры «Мяч соседу», «Конники».	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий, учёт, фронтально
16	Передачи и ловли баскетбольного мяча.	2	Совершенствованиие ЗУН	1.ОРУ с большим мячом. 2.Строевые упражнения, размыкание. 3. Совершенствовать технику ведения мяча на месте. 4.Закрепить технику передачи и ловли баскетбольного мяча. Игра «У медведя во бору».		Текущий

17	Броски по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы.	1	Совершенство- вание ЗУН	<p>1.ОРУ с большим мячом.</p> <p>2.Разучить броски по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы.</p> <p>3.Проверить упражнение на гибкость.</p> <p>4.Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча.</p> <p>5.Проверить на оценку ведение мяча на месте.</p> <p>6.Игры: «Мяч среднему», «Гонка мячей в колонне».</p>	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
18	Эстафеты «Гонка мяча» - варианты.	2	Комплек- сный	<p>1.ОРУ с большим мячом.</p> <p>2.Закрепить броски по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы.</p> <p>3.Закрепить технику бросков по кольцу.</p> <p>4.Проверить на оценку передачу и ловлю баскетбольного мяча.</p> <p>5.Эстафеты «Гонка мяча» - варианты.</p>	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий, учёт, фронтальный

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 2 класс

2 четверть (14 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1 (19)	Строевые упражнения Лазание, перелезание.	1	Изучение нового материала	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике – ИОТ – 017 - 2004 2.Строевые упражнения: а) размыкание и смыкание приставными шагами; б)перестроение из колонны по одному в колонну по два. 3.ОРУ на формирование правильной осанки. 4Лазание по гимнастической стенке. 5.Перелезание через стопку матов, бревно	Научится выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Анализировать правила поведения на уроках	Текущий
2 (20)	ОРУ на формирование правильной осанки.	1	Комплексный	1. Ходьба с выполнением команд « Великаны и гномы ». 2.Медленный бег с изменением направления – 1,5-2мин. 3.Перестроение из колонны по одному в колонну по три 4.ОРУ на формирование правильной осанки. 5.Учитк кувырок вперед в группировке. 6.Учить стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног. Развитие координационных способностей.	Научится выполнять строевые команды, акробатические элементы. Оказывать страховку и самостраховку при выполнении упражнений	Текущий
3 (21)	Кувырок вперед в группировке.	2	Комплексный	1.Медленный бег в чередовании с бегом на месте и с изменением направления по указанию учителя – 1,5-2мин 2.Перестроение из колонны по одному в колонну по три. 3.ОРУ на формирование правильной осанки. 4.Совершенствовать технику кувырка вперед в группировке. 5. Отрабатывать стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног. 7.Игра « Салки, ноги от земли ». Развитие координационных способностей	Научится выполнять строевые команды, правильную постановку рук при выполнении стойки на лопатках. Анализировать название гимнастических снарядов	Текущий

4 (22)-	Стойка на лопатках с медленным выпрямлением ног.	2	Комплексный	<p>1. Медленный бег в чередовании с бегом на месте и с изменением направления по указанию учителя – 1,5-2мин</p> <p>2.ОРУ на формирование правильной осанки.</p> <p>3.Сдать на оценку кувырок вперед в группировке.</p> <p>4.Совершенствовать стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног.</p> <p>5.Игра «Фигура»</p>	<p>Научится выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации</p>	Текущий, учёт, поточный
5 (23)	Упражнение «мост».	2	Комплексный	<p>1.Ходьба на месте с палкой у плеча.</p> <p>2.Перестроение в колонну по три с соблюдением дистанции.</p> <p>3.Повороты направо и налево переступанием с палкой у плеча. 4.ОРУ с гимнастической палкой. 5.Учить упражнение «мост» из положения лёжа на спине.</p> <p>6.Проверить на оценку стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног.</p> <p>7.Игра « Мяч среднему».</p>	<p>Научится правильно держать гимнастическую палку при ходьбе в колонну по одному.</p> <p>Анализировать термины «хват сверху»,</p>	Текущий, учёт, фронтальный.
6 (24)	Акробатическое соединение	2	Комплексный	<p>1.ОРУ с гимнастической палкой. 2.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.</p> <p>3.Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» 4.Совершенствовать упражнение «мост» из положения лёжа на спине. 5.Учить акробатическое соединение: упор присев; кувырок вперёд в группировке, два переката назад (слитно), касаясь руками мата за плечами; лечь на мат и, согнув руки и ноги, встать в «мост» (стоять до счёта «три»); опуститься на мат, подняв ноги, выполнить стойку на лопатках. Из стойки на лопатках перекатом вперёд прийти в упор присев – встать. Развитие силовых способностей</p>	<p>Научится выполнять висы, подтягивание в висе</p>	Текущий
7 (25)	Висы	2	Комплексный	<p>1.ОРУ с гимнастической палкой. 2.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.</p> <p>3.Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» 4.Проверить на оценку упражнение «мост» из положения лёжа на спине</p> <p>5. Учить висам:</p> <ul style="list-style-type: none"> -вис стоя и лежа; -в висе спиной к гимнастической скамейке <p>поднимание согнутых и прямых ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> -вис на согнутых руках; -подтягивание в висе. 	<p>Научится выполнять висы, подтягивание в висе</p>	Текущий, учёт, поточный.

				<p>б. Совершенствовать акробатическое соединение: упор присев; кувырок вперёд в группировке, два переката назад (слитно), касаясь руками мата за плечами; лечь на мат и, согнув руки и ноги, встать в «мост» (стоять до счёта «три»); опуститься на мат, подняв ноги, выполнить стойку на лопатках. Из стойки на лопатках перекатом вперёд прийти в упор присев – встать. Развитие силовых способностей</p>		
8 (26)	Лазание, перелезание.	2	Комплексный	<p>1.ОРУ с гимнастической палкой. 2.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. 3.Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» 4.Учить:</p> <p>а) лазание: -по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; - лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. б) перелезание через коня, бревно.</p> <p>5.Совершенствовать висы: -вис стоя и лежа; -в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног; -вис на согнутых руках; -подтягивание в висе.</p> <p>6.Проверить на оценку акробатическое соединение: упор присев; кувырок вперёд в группировке, два переката назад (слитно), касаясь руками мата за плечами; лечь на мат и, согнув руки и ноги, встать в «мост» (стоять до счёта «три»); опуститься на мат, подняв ноги, выполнить стойку на лопатках. Из стойки на лопатках перекатом вперёд прийти в упор присев – встать. Развитие силовых способностей</p>	<p>Научится выполнять висы, подтягивание в висе. Уметь быстро и правильно считать прыжки через скакалку у своего партнёра.</p>	Текущий, учёт, поточный.
9 (27)	Упражнения на равновесие	1	Комплексный	<p>1.ОРУ в движении. 2. Проверить на оценку висы: -вис стоя и лежа; -в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног; -вис на согнутых руках; -подтягивание в висе. 3.Совершенствовать технику: а)лазания : -по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; - лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук; б) перелезание через коня, бревно. 4.Учить упражнения на равновесие:</p>	<p>Научится лазать по гимнастической стенке, правильно выполнять отжимание от пола. Анализировать технику выполнения отжимания от пола</p>	Текущий

				<p>ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей, -стойка на двух и одной ноге на бревне. Развитие координационных способностей</p>		
10 (28)	Полоса из 5-ти препятствий	1	Комплексный	<p>1.ОРУ в движении. 2.Проверить на оценку: а) лазание: -по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; - лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук; б) перелезание через коня, бревно. 3.Отрабатывать технику упражнений на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей, -стойка на двух и одной ноге на бревне. 4.Выучить технику выполнения прохождения полосы из 5-ти препятствий. Развитие координационных способностей</p>	Научится лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий, учёт, поточный.
11 (29)	Упражнение на брюшной пресс.	1	Комплексный	<p>1.ОРУ в движении. 2.Проверить на оценку упражнения на равновесие: -ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; -стойка на двух и одной ноге на бревне. 3.Разучить упражнение на развитие и укрепление мышц живота. 4.Совершенствовать технику выполнения прохождения полосы из 5-ти препятствий. Развитие координационных способностей.</p>	Научится лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять отталкивание одной ногой в опорном прыжке	Текущий, учёт, поточный
12 (30)	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	Комплексный	<p>1.ОРУ в движении. 2.Совершенствовать упражнения на равновесие: -ходьбу на гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи -стойка на двух и одной ноге на бревне. 3.Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости. 4.Упражнение на брюшной пресс. 5.Проверит умение прохождения полосы из 5-ти препятствий.</p>	Научится лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий, учёт, поточный
13	Силовые упражнения	1	Комплексный	<p>1.ОРУ в движении. 2.Проверить технику выполнения</p>	Научится играть в	Текущий, учёт,

(31)				упражнения на брюшной пресс. 3. Совершенствовать комплекс упражнений на развитие гибкости. 4. Силовые упражнения - тестирование: - подтягивание на высокой перекладине (мальчики), - подтягивание на низкой перекладине (девочки). 6. Игры – эстафеты с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	игры с бегом, прыжками, метаниями	фронтальный.
14 (32)	Эстафеты	2	Совершенствование ЗУН	1.ОРУ в движении. 2.Проверить умение выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости. 3.Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 2 класс

III четверть (20 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	
Лыжная подготовка – 16 часов, баскетбол – 4 часов							
1 (33)	Строевые упражнения.	1	Вводный	1.Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки – ИОТ – 019 – 2004. 2.Построение с лыжами в руках в колонну по одному. 3.Выполнение команд : «Лыжи раскрепить», «Уложить на снег», «Надеть крепления на обувь» 4.Ступающий шаг без палок. 5.Скользкий шаг. 6.Прохождение дистанции до 500м скользящим шагом без палок. 7.Построение в шеренгу, выполнение команд «Лыжи снять», «Очистить от снега».	Научится выполнять переход к месту занятий в колонне. Анализировать правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Текущий.	
2 (34)	Ступающий шаг.	1	Изучение нового материала	1.Ходьба до места занятий в колонне по одному, соблюдая дистанцию 2-3м. 2.Передвижение по учебному кругу ступающим шагом – 10-14мин. 3.Передвижение по учебному кругу скользящим шагом – 10-15мин. 4.Пройти дистанцию 600-650м (2-3 круга) скользящим шагом без палок.	Научится держать дистанцию во время занятий на лыжне. Анализировать первые признаки	Текущий.	
3 (35)	Повороты.	2	Изучение нового материала	1.Надевание лыж на скорость. 2.Учить размыканию в шеренге влево и вправо приставным шагом. 3.Учить повороты «веером» вправо и	Научится оказать доврачебную помощь при	Текущий.	

			ла	влево. 4.Повторить ступающий шаг – уделять внимание сгибанию ног в колене и перекрёстной работе рук. 5.Передвижение скользящим шагом – перекрёстная работа рук и ног, руки при этом поднимать до высоты плеча, а затем отводить их назад до предела. 6.Пройти дистанцию до 800м скользящим шагом в среднем темпе без палок. 7.Сдать лыжи в лыжную.	признаках обморожения. Анализировать значения занятий на лыжах для здоровья человека.	
4 (36)	Скользящий шаг без палок.	2	Совершенствован ие ЗУН	1.Построение, переход до места занятий. 2.Повторить технику поворотов на месте и переступанием (до 90 градусов), 3.Выполнить приставные шаги. 4.Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне – отработка скольжения и перехода на скольжение другой ногой с активной работой рук (правая рука – левая нога и наоборот). 5.Пройти дистанцию до 500м на скорость.	Научится проходить дистанцию в среднем темпе скользящим шагом.	Текущий.
5-6 (37-38)	Бег на 500м.	2	Комплексный	1.Научить правильно надевать лямки палок на руки. 2.Работа в шеренге: имитация работы рук с палками, следить за выносом руки вперёд (кисть на уровне плеча) и проходом руки назад за туловище (пока рука и палка не составят одну линию). 3.То же самое в движении ступающим шагом (фронтально), повторить движения несколько раз в одну и в другую стороны с поворотом на 180 градусов переступанием. 4.Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом с работой рук (следить за правильным выносом рук и отталкиванием палкой, палки почти горизонтально перемещаются параллельно лыжне и ставятся на снег у носка опорной ноги под углом). 5.Пройти дистанцию до 500м скользящим шагом, отрабатывая технику работы рук.	Научится сохранять дистанцию на лыжне 2-3м.	Текущий.

7 (39)	Подъём на склон ступающим шагом.	1	Совершенствование ЗУН	<p>1.Прокладка учебной лыжни.</p> <p>2.Ходьба скользящим шагом с палками на учебной лыжне в среднем темпе – отрабатывать скольжение и правильную работу рук при отталкивании палкой.</p> <p>3.Подъём на склон ступающим шагом – палки ставятся сзади, за лыжами, в ритме с ходьбой.</p> <p>4.Отработать технику спуска – палки вперёд не выносить.</p> <p>5.Проверить на оценку умение выполнять повороты переступанием. 5.Игра «Кто быстрее?»</p>	Научится оказать доврачебную помощь пострадавшему.	Текущий, учёт, фронтальный.
8 (40)	Спуск со склона в основной стойке.	2	Совершенствование ЗУН	<p>1.Совершенствоваться на учебной лыжне скользящий шаг с работой рук.</p> <p>2.Познакомить подъём на склон «лесенкой».</p> <p>3.Повторить подъём ступающим шагом.</p> <p>4.Совершенствоваться спуск со склона в основной стойке.</p> <p>5.Пройти дистанцию на лыжах до 600м на скорость.</p>	Научится надевать лямки палок на руки	Текущий.
9 (41)	Подъём на склон ступающим шагом	1	Совершенствование ЗУН	<p>1.Проложить учебный круг 200-250м (мальчики и девочки отдельно).</p> <p>2.Передвижение скользящим шагом без палок.</p> <p>3.То же самое с палками.</p> <p>4.Повторить технику спуска и подъёма на склон изученными способами.</p> <p>5.Проверить на оценку передвижение скользящим шагом без палок.</p> <p>6.Игра-эстафета «Кто быстрее?»</p>	Научится правила проведения подвижных игр в зимнее время.	
10 (42)	Подъёма на склон «лесенкой»	1	Совершенствование ЗУН	<p>1.Совершенствование на учебной лыжне скользящего шага с работой рук.</p> <p>2.Познакомить детей с техникой подъёма на склон «лесенкой».</p> <p>3.Подъём ступающим шагом. 4.Совершенствоваться технику спуска со склона в основной стойке.</p> <p>5.Пройти на лыжах дистанцию до 600м.</p>	Анализировать правила безопасного передвижения по тротуарам и перекрёсткам к местам занятий в зимнее время.	Текущий.
11 (43)	Скользящий шаг с палками.	2	Совершенствование ЗУН	<p>1.Проверить на оценку умение передвигаться скользящим шагом без палок.</p> <p>2.Прохождение дистанции по учебному кругу скользящим шагом с палками. 3.Работа на склоне подъёма и спуск изученными способами.</p>	Анализировать пользу закаливания зимой.	Текущий.

12 (44)	Передвижение по местности	2	Совершенствование ЗУН	1.Игра «Кто быстрее?». Длина этапа до 50м. 2.Передвижение по местности в среднем темпе за учителем – до 800м. 3.Подъёмы и спуски изученными способами.		Текущий.
13-14 (45-46)	Бег на 800м.	2	Совершенствование ЗУН	1.Пройти 2 круга скользящим шагом. 2.Проверить на оценку скользящий шаг с палками. 3.Пройти с учителем дистанцию до 800м со средней скоростью.		Текущий.
15-16 (47-48)	Бег на дистанцию 1000м.	2	Совершенствование ЗУН	1.Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 1000м. 2.Свободное катание с горок. 3.Игры «Попади в цель», «Защита крепости».		Текущий.
17 (49)	Передача и ловля баскетбольного мяча в движении	2	Совершенствование ЗУН	1.ОРУ с гимнастической скакалкой. 2.Учить в движении ловле и передачи мяча в движении. 3.Проверить прыжки через скакалку на результат. 5.Игра «Перестрелка».		Текущий, учёт, групповой.
18 (50)	Ведение мяча в шаге.	2	Комплексный	1. ОРУ с гимнастической скакалкой. 2.Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в движении. 3.Учить ведению в шаге. 5.Игра «Передал – садись».	Научится владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Текущий, учёт, групповой.
19 (51)	ОРУ на гимнастической скамейке.	1	Совершенствование ЗУН	1. ОРУ на гимнастической скамейке. 2.Проверить умение выполнения и передачи и ловли мяча в движении. 3.Закрепить технику ведения мяча в шаге. 4.Разучить упражнения с набивными мячами в парах (мяч 1кг). 5.Игра –эстафета «Гонка мячей над головой».	Научится владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
20 (52)	Игра «Мяч в корзину».	1	Комплексный	1.ОРУ на гимнастической скамейке. 2.Проверить на оценку броски в кольцо. 3.Упражнение на гибкость – учёт 4.Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей		Текущий, учёт, групповой.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 2 класс

VI четверть (16 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1 (53)	Домашнее задание. Строевые упражнения.	1	Совершенствование ЗУН	1.Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки – ИОТ -018 – 2004. 2.Перестроение из колонны по одному в колонну по два расхождением вправо и влево, в колонну по четыре. 3.ОРУ без предметов. 4. Проверить выполнение домашнего задания: -отжимание от пола (девочки); -подтягивание на высокой перекладине (мальчики); -упражнение на гибкость. 5. Игра «Через кочки и пенёчки».	Научится правила поведения на уроках	Текущий ,учёт, фронтально
2 (54)	ОРУ без предметов.	1	Комплексный	1.Строевые упражнения: повороты, перестроения. 2.ОРУ без предметов.	Научится выполнять чётко	Текущий .
				3.Учить прыжкам в высоту разбега с 3-х шагов (определить толчковую ногу). 4. Игры с элементами баскетбола - «Мяч в цель»; - «Пустое место»; - «Попади в цель».	строевые упражнения.	
3 (55)	Прыжки в высоту с разбега.	2	Комплексный.	1.Перестроение. 2.ОРУ без предметов. 3. Отрабатывать технику прыжков в высоту с разбега. 4. Учить метанию малых мячей в цель. 5.Игра «Зайцы, сторож и Жучка».	Научится какой ногой ребёнок выполняет отталкивание.	Текущий
4 (56)	Метания малых мячей в цель.	2	Комплексный.	1.Ходьба и бег с заданием: остановка по сигналу, ускорение. 2.Строевые упражнения. 3.ОРУ без предметов. 4. Совершенствовать технику прыжков в высоту с разбега. 5.Учить технику метания малых мячей в цель. 6.Проверить домашнее задание. 7.Игра «Удочка».	Научится выполнять отталкивание одной ногой.	Текущий учёт, поточный.
5 (57)	ОРУ с малыми мячами.	1	Комплексный.	1.Построение – игра «Найди своё место». 2. ОРУ с малыми мячами. 3.Проверить на оценку технику прыжков в высоту с разбега. 4.Повторить метание малого мяча в цель. 5.Прыжки в длину с места – проверить домашнее задание.	Научится порядок выполнения упражнений	Текущий , учёт, групповой.

6 (58)	Ведение мяча в шаге.	2	Комплек-сный.	1.Игра «У ребят порядок строгий!» 2.ОРУ с маленькими мячами. 3.Учить ведению мяча в шаге. 4.Метание мяча в цель на оценку. 5.Игра «Охотники и утки»; «Удочка»	Научится правильно выполнять упражнения комплекса ОРУ с маленькими мячами.	Текущий , учёт, поточный.
7 (59)	ОРУ с большим и мячами.	1	Совершенство-вание ЗУН	1.Медленный бег в сочетании с ходьбой: 1мин.- бег, 30 сек-ходьба. 2 .ОРУ С большими мячами. 3 .Повторить технику ведения мяча в шаге. 4.Сдача на оценку ведения мяча. 5.Отрабатывать технику передачи мяча двумя руками от груди. 6.Игра «Догони свою пару».		Текущий , учёт, поточный.
8 (60)	Высокий старт.	2	Комплек-сный.	1.Медленный бег в сочетании с ходьбой: 1мин.- бег,20сек-ходьба. 2.ОРУ с большими мячами. 3.Совершенствовать передачу мяча двумя	Научится передавать эстафетную палочку	Текущий
				руками от груди. 4.Учить высокий старт-техника выполнения. 5.Эстафета с эстафетной палочкой.		
9 (61)	Метанию м. мяча на дальность.	2	Комплек-сный.	1.Бег на выносливость: 4 мин. 2. ОРУ с большими мячами. 3.Упражнение на дыхание. 4.Учить метанию м. мяча на дальность. 5.Совершенствование техники высокого старта. 6.Бег на время на 100метров.	Научится восстанавливать дыхание после длительного бега.	Текущий
10 (62)	Бег на выносливость.	1	Совершенство-вание ЗУН	1.Ходьба с выполнением прыжков с ноги на ногу. 2.ОРУ с большими мячами. 3.Бег на выносливость: 4 мин. 4.Упражнение на дыхание. 5.Зачёт по прыжкам в длину с места. 6. Отработка техники метания мяча на дальность 7.Игра «Охотники и утки».	Анализировать правила поведения на спортивной площадке во внеурочное время весной-летом.	Текущий , учёт, поточный
11 (63)	Бег на 1000м.	2	Комплек-сный	1.Построение и перестроения. 2.Комплекс упражнений с набивными мячами. 3.Зачёт – бег на 1000м. 4.Силовые упражнения: - подтягивание мальчики, - отжимание – девочки. 5.Упражнение на гибкость. 6.Игра «Перестрелка».	Научится выполнять построения и перестроения. Анализировать правила игры «Перестрелка».	Текущий
12 (64)	ОРУ в движении.	1	Совершенство-вание ЗУН	1.Ходьба с выполнением прыжков с ноги на ногу. 2.Бег на выносливость: 4 мин. 3.Упражнение на дыхание. 4.ОРУ в движении. 5.Проверить умения метания мяча на дальность на оценку. 6.Зачёт по прыжкам в длину с места. 7.Учить челночному бегу.	Анализировать технику челночного бега	Текущий , учёт, поточный.

13 (65)	Урок тестирования.	1	Совершенствовани е ЗУН	1.ОРУ в движении. 2.Совершенствование челночного бега. 3.Тестирование: -упражнение на гибкость; -упражнение на брюшной пресс. 4.Игра «Охотники и утки».	Анализировать правила поведения подвижных игр.	Текущий
14 (66)	Прохождение полосы препятствий.	1	Комплек- с-ный.	1.ОРУ в движении. 2.Прохождение полосы препятствий. 3.Совершенствование техники челночного бега. 4.Прыжки через скакалку зачёт. 5.Подвижная игра по желанию детей. Многоскоки с места – по три человека (фронтально групповой метод).	Научится применять умения и навыки в повседневной жизни, приобретённые на уроке физического	Текущий , учёт, групповой.
15 (67)	Прыжки в длину с разбега способом	2	Комплек- с-ный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Учить прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Игра «Невод».	Научится метать из различных положений на дальность и в	Метание в цель: из 5 по- пыток – 3 попа-
	«согнув ноги».			Развитие скоростно-силовых способностей		дания (зачет)
16 (68)	Челночный бег.	2	Комплек- с-ный.	1.ОРУ в движении. 2.Прохождение полосы препятствий. 3.Проверить технику челночного бега. 4.Игра «Салки» среди мальчиков и девочек отдельно. 5.Зачёт по кроссу на 1000м. 6.Разучить игру «Перестрелка»	Анализировать правила поведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн.	Текущий учёт, групповой.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ - 3 класс
I четверть 18 часов**

№ п/п	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	Ходьба и бег	1	Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке – ИОТ – 55 – 2005. 2.ОРУ без предметов 3.Построение в шеренгу на скорость. 6.Встречная эстафета с передачей малого мяча с этапом 10-15м 7.Игра «Пятнашки»	Научится правила техники безопасности при занятиях на открытой площадке.	Текущий
2-3	Высокий старт 30м	2	Комплек- сный	1.ОРУ без предметов. 2.Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. 3.Высокий старт на дистанции 30м. 4.Подъём туловища из положения лёжа – тест. Развитие выносливости.	Научится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м	Текущий, тестирование, фронтально
4	Силовые упражнения	2	Комплек- сный	1.ОРУ без предметов. 2.Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. 3. Тест: -подтягивание (мальчики), -отжимание (девочки). 4.Медленный бег до 2-х минут. 5.Игра «Догони свою пару»	Научится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий, Тестирование, фронтально
5	Прыжки в длину с разбега.	2	Изучение нового материала	1.ОРУ без предметов. 2.Строевые упражнения: построение в шеренгу по команде учителя. 5.Разучить прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. 6.Игра «Салки». Развитие скоростных и координационных способностей	Научится правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий
6	Метание малого мяча на дальность	2	Комплек- сный	1.ОРУ с малым мячом. 2.Упражнение «Великаны и гномы» в колонне. 3.Бег зигзагом по заданию	Анализировать о положительном влиянии	Текущий, зачёт, поточный

				учителя. 7.Разучить метание мяча на дальность. 8.Закрепить прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. 9.Встречная эстафета с палочкой с этапом до15м.	здорового образа жизни на здоровье, настроение, успехи в учёбе, в дальнейшей жизни.	
7	Челночный бег.	2	Изучение нового материала	1.ОРУ с малым мячом. 2.Закрепить метание малого мяча на дальность. 5.Совершенствовать прыжки в длину с разбега. 6.Челночный бег – тест. 5.Игра «Догони свою пару» Развитие скоростно-силовых способностей	Научится правильно выполнять основные движения в метании	Текущий, зачёт, групповой.
8	Бросание набивного мяча.	1	Комплек- сный	1.ОРУ с малым мячом. 2.Бег до 2-х мин. 3.Совершенствовать метание малого мяча. 3.Бросание набивного мяча. 4.Проверить умение выполнения техники прыжка в длину с разбега. 5.Эстафета «Гонка мяча над головой».	Анализировать что такое ЗОЖ и его положительно м влиянии на организм человека.	Текущий
9	Прыжки через скакалку.	1	Комплек- сный	1.ОРУ с малым мячом. 2.Равномерный бег 3 мин. 3.Принять контрольное упражнение – метание мяча на дальность. 4.Прыжки через скакалку. 5.Бег на 500м. Развитие выносливости.	Научится пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий, учёт, поточный
10	Равномерны й бег 3мин	2	Комплек- сный	1. ОРУ с малым мячом. 2.Равномерный бег 3 мин. 3.Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). 4.Разучить игру «Мяч соседу». 5.Совершенствование прыжков через скакалку. 6.Игра «Парашютисты» Развитие выносливости.	Научится пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий
11	Игра – эстафета «Передал- садись».	1	Комплек- сный	1.ОРУ в движении. 2.Равномерный бег 3 мин. 3.Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). 6.Разучить игру «Охотники и утки». 7.Игра – эстафета «Передал- садись».	Анализировать правила поведения на уроках в спортивном зале.	Текущий, учёт, поточный.

12	Игра «Салки с выручалками»	1	Комплексный	3.ОРУ в движении. 2.Совершенствовать строевые элементы построение в колонну и шеренгу на скорость повороты, расчёт. 4.Закрепить правила игры «Охотники и утки». 3.Игра «Салки с выручалками».	Научится правильно выполнять упражнения, следить за чёткостью работы рук, ног и туловища.	Текущий
13	«Охотники и утки»	1	Комплексный	1.ОРУ в движении. 2.Повторить повороты. 3.Познакомить с правилами игры мини-футбол. 4. Игра «Охотники и утки».	Анализировать о влиянии на здоровье человека закаливания.	Текущий
14	ОРУ с большим мячом.	1	Комплексный	3.Разучить ОРУ с большим мячом. 4.Ведение на месте, мягко, но упруго нажимая на мяч кончиками пальцев. 3. Отрабатывать технику передачи и ловли баскетбольного мяча: а) передача мяча на месте, одна нога стоит впереди; б) передача мяча после удара об пол и ловля. 6.Подвижная игра «Метко в цель». 7.Малоподвижная игра «Фигуры»		Текущий
15	Ведение мяча.	1	Комплексный	1.ОРУ с большим мячом. 2.Закрепить технику ведения мяча на месте, мягко, но упруго нажимая на мяч кончиками пальцев. 5.Разучить технику передачи и ловли баскетбольного мяча: а) передача мяча на месте, одна нога стоит впереди; б) передача мяча после удара об пол и ловля. 6.Игры «Мяч соседу», «Конники».	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий, учёт, фронтально
16	Передачи и ловли баскетбольного мяча.	2	Совершенствованиие ЗУН	1.ОРУ с большим мячом. 2.Строевые упражнения, размыкание. 3. Совершенствовать технику ведения мяча на месте. 4.Закрепить технику передачи и ловли баскетбольного мяча. Игра «У медведя во бору».		Текущий

17	Броски по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы.	1	Совершенство- вание ЗУН	1.ОРУ с большим мячом. 2.Разучить броски по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы. 6.Проверить упражнение на гибкость. 7.Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча. 8.Проверить на оценку ведение мяча на месте. 6.Игры: «Мяч среднему», «Гонка мячей в колонне».	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
18	Эстафеты «Гонка мяча» - варианты.	2	Комплек- сный	1.ОРУ с большим мячом. 2.Закрепить броски по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы. 5.Закрепить технику бросков по кольцу. 6.Проверить на оценку передачу и ловлю баскетбольного мяча. 5.Эстафеты «Гонка мяча» - варианты.	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий, учёт, фронтальный

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 3 класс

2 четверть (14 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1 (19)	Строевые упражнения Лазание, перелезание.	1	Изучение нового материала	4.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике – ИОТ – 017 - 2004 5.Строевые упражнения: а) размыкание и смыкание приставными шагами; б)перестроение из колонны по одному в колонну по два. 6.ОРУ на формирование правильной осанки. 4Лазание по гимнастической стенке. 5.Перелезание через стопку матов, бревно	Научится выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Анализировать правила поведения на уроках	Текущий
2 (20)	ОРУ на формирование правильной осанки.	1	Комплексный	1. Ходьба с выполнением команд « Великаны и гномы ». 2.Медленный бег с изменением направления – 1,5-2мин. 3.Перестроение из колонны по одному в колонну по три 4.ОРУ на формирование правильной осанки. 7.Учитк кувырок вперед в группировке. 8.Учить стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног. Развитие координационных способностей.	Научится выполнять строевые команды, акробатические элементы. Оказывать страховку и самостраховку при выполнении упражнений	Текущий
3 (21)	Кувырок вперед в группировке.	2	Комплексный	1.Медленный бег в чередовании с бегом на месте и с изменением направления по указанию учителя – 1,5-2мин 2.Перестроение из колонны по одному в колонну по три. 3.ОРУ на формирование правильной осанки. 4.Совершенствовать технику кувырка вперед в группировке. 5. Отрабатывать стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног. 7.Игра « Салки, ноги от земли ». Развитие координационных способностей	Научится выполнять строевые команды, правильную постановку рук при выполнении стойки на лопатках. Анализировать название гимнастических снарядов	Текущий

4 (22)-	Стойка на лопатках с медленным выпрямлением ног.	2	Комплексный	<p>6. Медленный бег в чередовании с бегом на месте и с изменением направления по указанию учителя – 1,5-2мин</p> <p>7.ОРУ на формирование правильной осанки.</p> <p>8.Сдать на оценку кувырок вперед в группировке.</p> <p>9.Совершенствовать стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног.</p> <p>10 .Игра «Фигура»</p>	<p>Научится выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации</p>	Текущий, учёт, поточный
5 (23)	Упражнение «мост».	2	Комплексный	<p>4.Ходьба на месте с палкой у плеча.</p> <p>5.Перестроение в колонну по три с соблюдением дистанции.</p> <p>6.Повороты направо и налево переступанием с палкой у плеча. 4.ОРУ с гимнастической палкой. 5.Учить упражнение «мост» из положения лёжа на спине.</p> <p>8.Проверить на оценку стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног.</p> <p>9.Игра « Мяч среднему».</p>	<p>Научится правильно держать гимнастическую палку при ходьбе в колонну по одному.</p> <p>Анализировать термины «хват сверху»,</p>	Текущий, учёт, фронтальный.
6 (24)	Акробатическое соединение	2	Комплексный	<p>1.ОРУ с гимнастической палкой. 2.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.</p> <p>3.Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» 4.Совершенствовать упражнение «мост» из положения лёжа на спине. 5.Учить акробатическое соединение: упор присев; кувырок вперёд в группировке, два переката назад (слитно), касаясь руками мата за плечами; лечь на мат и, согнув руки и ноги, встать в «мост» (стоять до счёта «три»);</p> <p>опуститься на мат, подняв ноги, выполнить стойку на лопатках. Из стойки на лопатках перекатом вперёд прийти в упор присев – встать.</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>Научится выполнять висы, подтягивание в висе</p>	Текущий
7 (25)	Висы	2	Комплексный	<p>1.ОРУ с гимнастической палкой. 2.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.</p> <p>3.Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» 4.Проверить на оценку упражнение «мост» из положения лёжа на спине</p> <p>5. Учить висам:</p> <ul style="list-style-type: none"> -вис стоя и лежа; -в висе спиной к гимнастической скамейке <p>поднимание согнутых и прямых ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> -вис на согнутых руках; -подтягивание в висе. 	<p>Научится выполнять висы, подтягивание в висе</p>	Текущий, учёт, поточный.

				<p>б. Совершенствовать акробатическое соединение: упор присев; кувырок вперёд в группировке, два переката назад (слитно), касаясь руками мата за плечами; лечь на мат и, согнув руки и ноги, встать в «мост» (стоять до счёта «три»); опуститься на мат, подняв ноги, выполнить стойку на лопатках. Из стойки на лопатках перекатом вперёд прийти в упор присев – встать. Развитие силовых способностей</p>		
8 (26)	Лазание, перелезание.	2	Комплексный	<p>1.ОРУ с гимнастической палкой. 2.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. 3.Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» 4.Учить:</p> <p>а) лазание: -по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; - лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. б) перелезание через коня, бревно.</p> <p>5.Совершенствовать висы: -вис стоя и лежа; -в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног; -вис на согнутых руках; -подтягивание в висе.</p> <p>6.Проверить на оценку акробатическое соединение: упор присев; кувырок вперёд в группировке, два переката назад (слитно), касаясь руками мата за плечами; лечь на мат и, согнув руки и ноги, встать в «мост» (стоять до счёта «три»); опуститься на мат, подняв ноги, выполнить стойку на лопатках. Из стойки на лопатках перекатом вперёд прийти в упор присев – встать. Развитие силовых способностей</p>	<p>Научится выполнять висы, подтягивание в висе. Уметь быстро и правильно считать прыжки через скакалку у своего партнёра.</p>	Текущий, учёт, поточный.
9 (27)	Упражнения на равновесие	1	Комплексный	<p>1.ОРУ в движении. 2. Проверить на оценку висы: -вис стоя и лежа; -в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног; -вис на согнутых руках; -подтягивание в висе. 3.Совершенствовать технику: а)лазания : -по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; - лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук; б) перелезание через коня, бревно. 4.Учить упражнения на равновесие:</p>	<p>Научится лазать по гимнастической стенке, правильно выполнять отжимание от пола. Анализировать технику выполнения отжимания от пола</p>	Текущий

				<p>ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей, -стойка на двух и одной ноге на бревне. Развитие координационных способностей</p>		
10 (28)	Полоса из 5-ти препятствий	1	Комплексный	<p>1.ОРУ в движении. 2.Проверить на оценку: а) лазание: -по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; - лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук; б) перелезание через коня, бревно. 3.Отрабатывать технику упражнений на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей, -стойка на двух и одной ноге на бревне. 4.Выучить технику выполнения прохождения полосы из 5-ти препятствий. Развитие координационных способностей</p>	Научится лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий, учёт, поточный.
11 (29)	Упражнение на брюшной пресс.	1	Комплексный	<p>4.ОРУ в движении. 5.Проверить на оценку упражнения на равновесие: -ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; -стойка на двух и одной ноге на бревне. 6.Разучить упражнение на развитие и укрепление мышц живота. 4. Совершенствовать технику выполнения прохождения полосы из 5-ти препятствий. Развитие координационных способностей.</p>	Научится лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять отталкивание одной ногой в опорном прыжке	Текущий, учёт, поточный
12 (30)	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	Комплексный	<p>1.ОРУ в движении. 2.Совершенствовать упражнения на равновесие: -ходьбу на гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи -стойка на двух и одной ноге на бревне. 5.Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости. 6. Упражнение на брюшной пресс. 5.Проверит умение прохождения полосы из 5-ти препятствий.</p>	Научится лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий, учёт, поточный
13	Силовые упражнения	1	Комплексный	<p>3.ОРУ в движении. 4.Проверить технику выполнения</p>	Научится играть в	Текущий, учёт,

(31)				упражнения на брюшной пресс. 3. Совершенствовать комплекс упражнений на развитие гибкости. 4. Силловые упражнения - тестирование: - подтягивание на высокой перекладине (мальчики), - подтягивание на низкой перекладине (девочки). 6. Игры – эстафеты с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	игры с бегом, прыжками, метаниями	фронтальный.
14 (32)	Эстафеты	2	Совершенствование ЗУН	4.ОРУ в движении. 5.Проверить умение выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости. 6.Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 3 класс

III четверть (20 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	
Лыжная подготовка – 16 часов, баскетбол – 4 часов							
1 (33)	Строевые упражнения.	1	Вводный	Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки – ИОТ – 019 – 2004. 4. Построение с лыжами в руках в колонну по одному. 5. Выполнение команд : «Лыжи раскрепить», «Уложить на снег», «Надеть крепления на обувь» 4. Ступающий шаг без палок. 5. Скользящий шаг. 8. Прохождение дистанции до 500м скользящим шагом без палок. 9. Построение в шеренгу, выполнение команд «Лыжи снять», «Очистить от снега».	Научится выполнять переход к месту занятий в колонне. Анализировать правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Текущий.	
2 (34)	Ступающий шаг.	1	Изучение нового материала	1. Ходьба до места занятий в колонне по одному, соблюдая дистанцию 2-3м. 2. Передвижение по учебному кругу ступающим шагом – 10-14мин. 5. Передвижение по учебному кругу скользящим шагом – 10-15мин. 6. Пройти дистанцию 600-650м (2-3 круга) скользящим шагом без палок.	Научится держать дистанцию во время занятий на лыжне. Анализировать первые признаки	Текущий.	
3 (35)	Повороты.	2	Изучение нового материала	4. Надевание лыж на скорость. 5. Учить размыканию в шеренге влево и вправо приставным шагом. 6. Учить повороты «веером» вправо и	Научится оказать доврачебную помощь при	Текущий.	

			ла	влево. 4.Повторить ступающий шаг – уделять внимание сгибанию ног в колене и перекрёстной работе рук. 5.Передвижение скользящим шагом – перекрёстная работа рук и ног, руки при этом поднимать до высоты плеча, а затем отводить их назад до предела. 8.Пройти дистанцию до 800м скользящим шагом в среднем темпе без палок. 9.Сдать лыжи в лыжную.	признаках обморожения. Анализировать значения занятий на лыжах для здоровья человека.	
4 (36)	Скользящий шаг без палок.	2	Совершенствовани е ЗУН	4.Построение, переход до места занятий. 5.Повторить технику поворотов на месте и переступанием (до 90 градусов), 6.Выполнить приставные шаги. 4.Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне – отработка скольжения и перехода на скольжение другой ногой с активной работой рук (правая рука – левая нога и наоборот). 5.Пройти дистанцию до 500м на скорость.	Научится проходить дистанцию в среднем темпе скользящим шагом.	Текущ ий.
5-6 (37-38)	Бег на 500м.	2	Компле кс-ный	6.Научить правильно надевать лямки палок на руки. 7.Работа в шеренге: имитация работы рук с палками, следить за выносом руки вперёд (кисть на уровне плеча) и проходом руки назад за туловище (пока рука и палка не составят одну линию). 8.То же самое в движении ступающим шагом (фронтально), повторить движения несколько раз в одну и в другую стороны с поворотом на 180 градусов переступанием. 9.Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом с работой рук (следить за правильным выносом рук и отталкиванием палкой, палки почти горизонтально перемещаются параллельно лыжне и ставятся на снег у носка опорной ноги под углом). 10 .Пройти дистанцию до 500м скользящим шагом, отрабатывая технику работы рук.	Научится сохранять дистанцию на лыжне 2-3м.	Текущ ий.

7 (39)	Подъём на склон ступающим шагом.	1	Совершенствование ЗУН	4.Прокладка учебной лыжни. 5.Ходьба скользящим шагом с палками на учебной лыжне в среднем темпе – отрабатывать скольжение и правильную работу рук при отталкивании палкой. 6.Подъём на склон ступающим шагом – палки ставятся сзади, за лыжами, в ритме с ходьбой. 6.Отработать технику спуска – палки вперёд не выносить. 7.Проверить на оценку умение выполнять повороты переступанием. 5.Игра « Кто быстрее? »	Научится оказать доврачебную помощь пострадавшему.	Текущий, учёт, фронтальный.
8 (40)	Спуск со склона в основной стойке.	2	Совершенствование ЗУН	6.Совершенствоваться на учебной лыжне скользящий шаг с работой рук. 7.Познакомить подъём на склон «лесенкой». 8.Повторить подъём ступающим шагом. 9.Совершенствоваться спуск со склона в основной стойке. 10 .Пройти дистанцию на лыжах до 600м на скорость.	Научится надевать лямки палок на руки	Текущий.
9 (41)	Подъём на склон ступающим шагом	1	Совершенствование ЗУН	7.Проложить учебный круг 200-250м (мальчики и девочки отдельно). 8.Передвижение скользящим шагом без палок. 9.То же самое с палками. 10 .Повторить технику спуска и подъёма на склон изученными способами. 11 .Проверить на оценку передвижение скользящим шагом без палок. 12 .Игра-эстафета « Кто быстрее? »	Научится правила проведения подвижных игр в зимнее время.	
10 (42)	Подъёма на склон «лесенкой»	1	Совершенствование ЗУН	4.Совершенствование на учебной лыжне скользящего шага с работой рук. 5.Познакомить детей с техникой подъёма на склон «лесенкой». 6.Подъём ступающим шагом. 4.Совершенствоваться технику спуска со склона в основной стойке. 5.Пройти на лыжах дистанцию до 600м.	Анализировать правила безопасного передвижения по тротуарам и перекрёсткам к местам занятий в зимнее время.	Текущий.
11 (43)	Скользящий шаг с палками.	2	Совершенствование ЗУН	3.Проверить на оценку умение передвигаться скользящим шагом без палок. 4.Прохождение дистанции по учебному кругу скользящим шагом с палками. 3.Работа на склоне подъёма и спуск изученными способами.	Анализировать пользу закаливания зимой.	Текущий.

12 (44)	Передвижение по местности	2	Совершенствование ЗУН	3.Игра «Кто быстрее?». Длина этапа до 50м. 4.Передвижение по местности в среднем темпе за учителем – до 800м. 3.Подъёмы и спуски изученными способами.		Текущий.
13-14 (45-46)	Бег на 800м.	2	Совершенствование ЗУН	1.Пройти 2 круга скользящим шагом. 2.Проверить на оценку скользящий шаг с палками. 3.Пройти с учителем дистанцию до 800м со средней скоростью.		Текущий.
15-16 (47-48)	Бег на дистанцию 1000м.	2	Совершенствование ЗУН	3.Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 1000м. 4.Свободное катание с горок. 3.Игры «Попади в цель», «Защита крепости».		Текущий.
17 (49)	Передача и ловля баскетбольного мяча в движении	2	Совершенствование ЗУН	1.ОРУ с гимнастической скакалкой. 2.Учить в движении ловле и передачи мяча в движении. 3.Проверить прыжки через скакалку на результат. 5.Игра «Перестрелка».		Текущий, учёт, групповой.
18 (50)	Ведение мяча в шаге.	2	Комплексный	1. ОРУ с гимнастической скакалкой. 2.Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в движении. 3.Учить ведению в шаге. 5.Игра «Передал – садись».	Научится владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Текущий, учёт, групповой.
19 (51)	ОРУ на гимнастической скамейке.	1	Совершенствование ЗУН	1. ОРУ на гимнастической скамейке. 2.Проверить умение выполнения и передачи и ловли мяча в движении. 3.Закрепить технику ведения мяча в шаге. 6.Разучить упражнения с набивными мячами в парах (мяч 1кг). 7.Игра –эстафета «Гонка мячей над головой».	Научится владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Текущий
					подвижных игр.	
20 (52)	Игра «Мяч в корзину».	1	Комплексный	1.ОРУ на гимнастической скамейке. 2.Проверить на оценку броски в кольцо. 3.Упражнение на гибкость – учёт 4.Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей		Текущий, учёт, групповой.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 3 класс

VI четверть (16 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1 (53)	Домашнее задание. Строевые упражнения.	1	Совершенствование ЗУН	4.Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки – ИОТ -018 – 2004. 5.Перестроение из колонны по одному в колонну по два расхождением вправо и влево, в колонну по четыре. 6.ОРУ без предметов. 6. Проверить выполнение домашнего задания: -отжимание от пола (девочки); -подтягивание на высокой перекладине (мальчики); -упражнение на гибкость. 7. Игра Через кочки и пенёчки».	Научится правила поведения на уроках	Текущий ,учёт, фронтально
2 (54)	ОРУ без предметов.	1	Комплексный	3.Строевые упражнения: повороты, перестроения. 4.ОРУ без предметов.	Научится выполнять чётко	Текущий .
				3.Учить прыжкам в высоту разбега с 3-х шагов (определить толчковую ногу). 4. Игры с элементами баскетбола - «Мяч в цель»; - «Пустое место»; - «Попади в цель».	строевые упражнения.	
3 (55)	Прыжки в высоту с разбега.	2	Комплексный.	1.Перестроение. 2.ОРУ без предметов. 5. Отрабатывать технику прыжков в высоту с разбега. 6. Учить метанию малых мячей в цель. 5.Игра «Зайцы, сторож и Жучка».	Научится какой ногой ребёнок выполняет отталкивание.	Текущий
4 (56)	Метания малых мячей в цель.	2	Комплексный.	1.Ходьба и бег с заданием: остановка по сигналу, ускорение. 2.Строевые упражнения. 3.ОРУ без предметов. 4. Совершенствовать технику прыжков в высоту с разбега. 7.Учить технику метания малых мячей в цель. 8.Проверить домашнее задание. 7.Игра «Удочка».	Научится выполнять отталкивание одной ногой.	Текущий учёт, поточный.
5 (57)	ОРУ с малыми мячами.	1	Комплексный.	1.Построение – игра «Найди своё место». 2. ОРУ с малыми мячами. 5.Проверить на оценку технику прыжков в высоту с разбега. 6.Повторить метание малого мяча в цель. 5.Прыжки в длину с места – проверить домашнее задание.	Научится порядок выполнения упражнений	Текущий , учёт, групповой.

6 (58)	Ведение мяча в шаге.	2	Комплек-сный.	3.Игра «У ребят порядок строгий!» 4.ОРУ с маленькими мячами. 3.Учить ведению мяча в шаге. 4.Метание мяча в цель на оценку. 5.Игра «Охотники и утки»; «Удочка»	Научится правильно выполнять упражнения комплекса ОРУ с маленькими мячами.	Текущий , учёт, поточный.
7 (59)	ОРУ с большим и мячами.	1	Совершенство-вание ЗУН	4.Медленный бег в сочетании с ходьбой: 1мин.- бег, 30 сек-ходьба. 5 .ОРУ С большими мячами. 6 .Повторить технику ведения мяча в шаге. 4.Сдача на оценку ведения мяча. 7.Отрабатывать технику передачи мяча двумя руками от груди. 8.Игра «Догони свою пару».		Текущий , учёт, поточный.
8 (60)	Высокий старт.	2	Комплек-сный.	3.Медленный бег в сочетании с ходьбой: 1мин.- бег,20сек-ходьба. 4.ОРУ с большими мячами. 3.Совершенствовать передачу мяча двумя	Научится передавать эстафетную палочку	Текущий
				руками от груди. 6.Учить высокий старт-техника выполнения. 7.Эстафета с эстафетной палочкой.		
9 (61)	Метанию м. мяча на дальность.	2	Комплек-сный.	1.Бег на выносливость: 4 мин. 2. ОРУ с большими мячами. 3.Упражнение на дыхание. 4.Учить метанию м. мяча на дальность. 5.Совершенствование техники высокого старта. 6.Бег на время на 100метров.	Научится восстанавливать дыхание после длительного бега.	Текущий
10 (62)	Бег на выносливость.	1	Совершенство-вание ЗУН	3.Ходьба с выполнением прыжков с ноги на ногу. 4.ОРУ с большими мячами. 3.Бег на выносливость: 4 мин. 4.Упражнение на дыхание. 5.Зачёт по прыжкам в длину с места. 6. Отработка техники метания мяча на дальность 7.Игра «Охотники и утки».	Анализировать правила поведения на спортивной площадке во внеурочное время весной-летом.	Текущий , учёт, поточный
11 (63)	Бег на 1000м.	2	Комплек-сный	1.Построение и перестроения. 2.Комплекс упражнений с набивными мячами. 3.Зачёт – бег на 1000м. 4.Силовые упражнения: - подтягивание мальчики, - отжимание – девочки. 5.Упражнение на гибкость. 6.Игра «Перестрелка».	Научится выполнять построения и перестроения. Анализировать правила игры «Перестрелка».	Текущий
12 (64)	ОРУ в движении.	1	Совершенство-вание ЗУН	3.Ходьба с выполнением прыжков с ноги на ногу. 4.Бег на выносливость: 4 мин. 3.Упражнение на дыхание. 7.ОРУ в движении. 8.Проверить умения метания мяча на дальность на оценку. 9.Зачёт по прыжкам в длину с места. 7.Учить челночному бегу.	Анализировать технику челночного бега	Текущий , учёт, поточный.

13 (65)	Урок тестирования.	1	Совершенствовани е ЗУН	1.ОРУ в движении. 2.Совершенствование челночного бега. 3.Тестирование: -упражнение на гибкость; -упражнение на брюшной пресс. 4.Игра «Охотники и утки».	Анализировать правила поведения подвижных игр.	Текущий
14 (66)	Прохождение полосы препятствий.	1	Комплек- с-ный.	3.ОРУ в движении. 4.Прохождение полосы препятствий. 3.Совершенствование техники челночного бега. 4.Прыжки через скакалку зачёт. 5.Подвижная игра по желанию детей. Многоскоки с места – по три человека (фронтально групповой метод).	Научится применять умения и навыки в повседневной жизни, приобретённые на уроке физического	Текущий , учёт, групповой.
15 (67)	Прыжки в длину с разбега способом	2	Комплек- с-ный	3.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 4.Учить прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Игра «Невод».	Научится метать из различных положений на дальность и в	Метание в цель: из 5 по- пыток – 3 попа-
	«согнув ноги».			Развитие скоростно-силовых способностей		дания (зачет)
16 (68)	Челночный бег.	2	Комплек- с-ный.	3.ОРУ в движении. 4.Прохождение полосы препятствий. 3.Проверить технику челночного бега. 4.Игра «Салки» среди мальчиков и девочек отдельно. 7.Зачёт по кроссу на 1000м. 8.Разучить игру «Перестрелка»	Анализировать правила поведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн.	Текущий учёт, групповой.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ - 4 класс
I четверть 18 часов**

№ п/п	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	Ходьба и бег	1	Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке – ИОТ – 55 – 2005. 2.ОРУ без предметов 3.Построение в шеренгу на скорость. 8.Встречная эстафета с передачей малого мяча с этапом 10-15м 9.Игра «Пятнашки»	Научится правила техники безопасности при занятиях на открытой площадке.	Текущий
2-3	Высокий старт 30м	2	Комплек- сный	1.ОРУ без предметов. 2.Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. 3.Высокий старт на дистанции 30м. 4.Подъём туловища из положения лёжа – тест. Развитие выносливости.	Научится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м	Текущий, тестирование, фронтально
4	Силовые упражнения	2	Комплек- сный	1.ОРУ без предметов. 2.Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. 3. Тест: -подтягивание (мальчики), -отжимание (девочки). 4.Медленный бег до 2-х минут. 5.Игра «Догони свою пару»	Научится правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий, Тестирование, фронтально
5	Прыжки в длину с разбега.	2	Изучение нового материала	1.ОРУ без предметов. 2.Строевые упражнения: построение в шеренгу по команде учителя. 7.Разучить прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. 8.Игра «Салки». Развитие скоростных и координационных способностей	Научится правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий
6	Метание малого мяча на дальность	2	Комплек- сный	1.ОРУ с малым мячом. 2.Упражнение «Великаны и гномы» в колонне. 3.Бег зигзагом по заданию	Анализирует о положительном влиянии	Текущий, зачёт, поточный

				учителя. 10 .Разучить метание мяча на дальность. 11 .Закрепить прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. 12 .Встречная эстафета с палочкой с этапом до15м.	здорового образа жизни на здоровье, настроение, успехи в учёбе, в дальнейшей жизни.	
7	Челночный бег.	2	Изучение нового материала	1.ОРУ с малым мячом. 2.Закрепить метание малого мяча на дальность. 7.Совершенствовать прыжки в длину с разбега. 8.Челночный бег – тест. 5.Игра «Догони свою пару» Развитие скоростно-силовых способностей	Научится правильно выполнять основные движения в метании	Текущий, зачёт, групповой.
8	Бросание набивного мяча.	1	Комплек- сный	1.ОРУ с малым мячом. 2.Бег до 2-х мин. 3.Совершенствовать метание малого мяча. 3.Бросание набивного мяча. 4.Проверить умение выполнения техники прыжка в длину с разбега. 5.Эстафета «Гонка мяча над головой».	Знать что такое ЗОЖ и его положительно м влиянии на организм человека.	Текущий
9	Прыжки через скакалку.	1	Комплек- сный	1.ОРУ с малым мячом. 2.Равномерный бег 3 мин. 3.Принять контрольное упражнение – метание мяча на дальность. 4.Прыжки через скакалку. 5.Бег на 500м. Развитие выносливости.	Научится пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий, учёт, поточный
10	Равномерны й бег 3мин	2	Комплек- сный	1. ОРУ с малым мячом. 2.Равномерный бег 3 мин. 3.Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). 4.Разучить игру «Мяч соседу». 5.Совершенствование прыжков через скакалку. 6.Игра «Парашютисты» Развитие выносливости.	Научится пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий
11	Игра – эстафета «Передал- садись».	1	Комплек- сный	1.ОРУ в движении. 2.Равномерный бег 3 мин. 3.Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). 8.Разучить игру «Охотники и утки». 9.Игра – эстафета «Передал- садись».	Анализировать правила поведения на уроках в спортивном зале.	Текущий, учёт, поточный.

12	Игра «Салки с выручалками»	1	Комплексный	5.ОРУ в движении. 2.Совершенствовать строевые элементы построение в колонну и шеренгу на скорость повороты, расчёт. 6.Закрепить правила игры «Охотники и утки». 3.Игра «Салки с выручалками».	Научится правильно выполнять упражнения, следить за чёткостью работы рук, ног и туловища.	Текущий
13	«Охотники и утки»	1	Комплексный	1.ОРУ в движении. 2.Повторить повороты. 3.Познакомить с правилами игры мини-футбол. 4. Игра «Охотники и утки».	Анализировать о влиянии на здоровье человека закаливания.	Текущий
14	ОРУ с большим мячом.	1	Комплексный	5.Разучить ОРУ с большим мячом. 6.Ведение на месте, мягко, но упруго нажимая на мяч кончиками пальцев. 3. Отрабатывать технику передачи и ловли баскетбольного мяча: а) передача мяча на месте, одна нога стоит впереди; б) передача мяча после удара об пол и ловля. 8.Подвижная игра «Метко в цель». 9.Малоподвижная игра «Фигуры»		Текущий
15	Ведение мяча.	1	Комплексный	1.ОРУ с большим мячом. 2.Закрепить технику ведения мяча на месте, мягко, но упруго нажимая на мяч кончиками пальцев. 7.Разучить технику передачи и ловли баскетбольного мяча: а) передача мяча на месте, одна нога стоит впереди; б) передача мяча после удара об пол и ловля. 8.Игры «Мяч соседу», «Конники».	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий, учёт, фронтально
16	Передачи и ловли баскетбольного мяча.	2	Совершенствованиие ЗУН	1.ОРУ с большим мячом. 2.Строевые упражнения, размыкание. 3. Совершенствовать технику ведения мяча на месте. 4.Закрепить технику передачи и ловли баскетбольного мяча. Игра «У медведя во бору».		Текущий

17	Броски по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы.	1	Совершенство- вание ЗУН	1.ОРУ с большим мячом. 2.Разучить броски по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы. 9.Проверить упражнение на гибкость. 10 .Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча. 11 .Проверить на оценку ведение мяча на месте. 6.Игры: «Мяч среднему», «Гонка мячей в колонне».	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
18	Эстафеты «Гонка мяча» - варианты.	2	Комплек- сный	1.ОРУ с большим мячом. 2.Закрепить броски по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы. 7.Закрепить технику бросков по кольцу. 8.Проверить на оценку передачу и ловлю баскетбольного мяча. 5.Эстафеты «Гонка мяча» - варианты.	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий, учёт, фронтальный

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 4 класс

2 четверть (14 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1 (19)	Строевые упражнения Лазание, перелезание.	1	Изучение нового материала	7.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике – ИОТ – 017 - 2004 8.Строевые упражнения: а) размыкание и смыкание приставными шагами; б)перестроение из колонны по одному в колонну по два. 9.ОРУ на формирование правильной осанки. 4Лазание по гимнастической стенке. 5.Перелезание через стопку матов, бревно	Научится выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Анализировать правила поведения на уроках	Текущий
2 (20)	ОРУ на формирование правильной осанки.	1	Комплексный	1. Ходьба с выполнением команд « Великаны и гномы ». 2.Медленный бег с изменением направления – 1,5-2мин. 3.Перестроение из колонны по одному в колонну по три 4.ОРУ на формирование правильной осанки. 9.Учитк кувырок вперед в группировке. 10 .Учить стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног. Развитие координационных способностей.	Научится выполнять строевые команды, акробатические элементы. Оказывать страховку и самостраховку при выполнении упражнений	Текущий
3 (21)	Кувырок вперед в группировке.	2	Комплексный	1.Медленный бег в чередовании с бегом на месте и с изменением направления по указанию учителя – 1,5-2мин 2.Перестроение из колонны по одному в колонну по три. 3.ОРУ на формирование правильной осанки. 4.Совершенствовать технику кувырка вперед в группировке. 5. Отрабатывать стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног. 7.Игра « Салки, ноги от земли ». Развитие координационных способностей	Научится выполнять строевые команды, правильную постановку рук при выполнении стойки на лопатках. Анализировать название гимнастических снарядов	Текущий

4 (22)-	Стойка на лопатках с медленным выпрямлением ног.	2	Комплексный	<p>11 .Медленный бег в чередовании с бегом на месте и с изменением направления по указанию учителя – 1,5-2мин</p> <p>12 .ОРУ на формирование правильной осанки.</p> <p>13 .Сдать на оценку кувырок вперед в группировке.</p> <p>14 .Совершенствовать стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног.</p> <p>15 .Игра «Фигура»</p>	<p>Научится выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	Текущий, учёт, поточный
5 (23)	Упражнение «мост».	2	Комплексный	<p>7.Ходьба на месте с палкой у плеча.</p> <p>8.Перестроение в колонну по три с соблюдением дистанции.</p> <p>9.Повороты направо и налево переступанием с палкой у плеча. 4.ОРУ с гимнастической палкой. 5.Учить упражнение «мост» из положения лёжа на спине.</p> <p>10 .Проверить на оценку стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног.</p> <p>11 .Игра « Мяч среднему».</p>	<p>Научится правильно держать гимнастическую палку при ходьбе в колонну по одному.</p> <p>Анализировать термины «хват сверху»,</p>	Текущий, учёт, фронтальный.
6 (24)	Акробатическое соединение	2	Комплексный	<p>1.ОРУ с гимнастической палкой. 2.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.</p> <p>3.Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» 4.Совершенствовать упражнение «мост» из положения лёжа на спине. 5.Учить акробатическое соединение: упор присев; кувырок вперёд в группировке, два переката назад (слитно), касаясь руками мата за плечами; лечь на мат и, согнув руки и ноги, встать в «мост» (стоять до счёта «три»); опуститься на мат, подняв ноги, выполнить стойку на лопатках. Из стойки на лопатках перекатом вперёд прийти в упор присев – встать. Развитие силовых способностей</p>	<p>Научится выполнять висы, подтягивание в висе</p>	Текущий
7 (25)	Висы	2	Комплексный	<p>1.ОРУ с гимнастической палкой. 2.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.</p> <p>3.Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» 4.Проверить на оценку упражнение «мост» из положения лёжа на спине</p> <p>5. Учить висам:</p> <ul style="list-style-type: none"> -вис стоя и лежа; -в висе спиной к гимнастической скамейке <p>поднимание согнутых и прямых ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> -вис на согнутых руках; -подтягивание в висе. 	<p>Научится выполнять висы, подтягивание в висе</p>	Текущий, учёт, поточный.

				<p>б. Совершенствовать акробатическое соединение: упор присев; кувырок вперёд в группировке, два переката назад (слитно), касаясь руками мата за плечами; лечь на мат и, согнув руки и ноги, встать в «мост» (стоять до счёта «три»); опуститься на мат, подняв ноги, выполнить стойку на лопатках.</p> <p>Из стойки на лопатках перекатом вперёд прийти в упор присев – встать.</p> <p>Развитие силовых способностей</p>		
8 (26)	Лазание, перелезание.	2	Комплексный	<p>1. ОРУ с гимнастической палкой. 2. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. 3. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» 4. Учить:</p> <p>а) лазание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; - лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. <p>б) перелезание через коня, бревно.</p> <p>5. Совершенствовать висы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вис стоя и лежа; - вис спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног; - вис на согнутых руках; - подтягивание в висе. <p>6. Проверить на оценку акробатическое соединение: упор присев; кувырок вперёд в группировке, два переката назад (слитно), касаясь руками мата за плечами; лечь на мат и, согнув руки и ноги, встать в «мост» (стоять до счёта «три»); опуститься на мат, подняв ноги, выполнить стойку на лопатках. Из стойки на лопатках перекатом вперёд прийти в упор присев – встать.</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>Научится выполнять висы, подтягивание в висе. Уметь быстро и правильно считать прыжки через скакалку у своего партнёра.</p>	Текущий, учёт, поточный.
9 (27)	Упражнения на равновесие	1	Комплексный	<p>1. ОРУ в движении.</p> <p>2. Проверить на оценку висы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вис стоя и лежа; - вис спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног; - вис на согнутых руках; - подтягивание в висе. <p>3. Совершенствовать технику:</p> <p>а) лазания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; - лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук; <p>б) перелезание через коня, бревно.</p> <p>4. Учить упражнения на равновесие:</p>	<p>Уметь лазать по гимнастической стенке, правильно выполнять отжимание от пола.</p> <p>Анализировать технику выполнения отжимания от пола</p>	Текущий

				<p>ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей, -стойка на двух и одной ноге на бревне. Развитие координационных способностей</p>		
10 (28)	Полоса из 5-ти препятствий	1	Комплексный	<p>1.ОРУ в движении. 2.Проверить на оценку: а) лазание: -по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; - лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук; б) перелезание через коня, бревно. 3.Отрабатывать технику упражнений на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей, -стойка на двух и одной ноге на бревне. 4.Выучить технику выполнения прохождения полосы из 5-ти препятствий. Развитие координационных способностей</p>	Научится лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий, учёт, поточный.
11 (29)	Упражнение на брюшной пресс.	1	Комплексный	<p>7.ОРУ в движении. 8.Проверить на оценку упражнения на равновесие: -ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; -стойка на двух и одной ноге на бревне. 9.Разучить упражнение на развитие и укрепление мышц живота. 4. Совершенствовать технику выполнения прохождения полосы из 5-ти препятствий. Развитие координационных способностей.</p>	Научится лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять отталкивание одной ногой в опорном прыжке	Текущий, учёт, поточный
12 (30)	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	Комплексный	<p>1.ОРУ в движении. 2.Совершенствовать упражнения на равновесие: -ходьбу на гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи -стойка на двух и одной ноге на бревне. 7.Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости. 8.Упражнение на брюшной пресс. 5.Проверит умение прохождения полосы из 5-ти препятствий.</p>	Научится лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий, учёт, поточный
13	Силовые упражнения	1	Комплексный	<p>5.ОРУ в движении. 6.Проверить технику выполнения</p>	Научится играть в	Текущий, учёт,

(31)				упражнения на брюшной пресс. 3. Совершенствовать комплекс упражнений на развитие гибкости. 4. Силовые упражнения - тестирование: - подтягивание на высокой перекладине (мальчики), - подтягивание на низкой перекладине (девочки). 6. Игры – эстафеты с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	игры с бегом, прыжками, метаниями	фронтальный.
14 (32)	Эстафеты	2	Совершенствование ЗУН	7.ОРУ в движении. 8. Проверить умение выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости. 9. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 4 класс

III четверть (20 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	
Лыжная подготовка – 16 часов, баскетбол – 4 часов							
1 (33)	Строевые упражнения.	1	Вводный	Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки – ИОТ – 019 – 2004. 6. Построение с лыжами в руках в колонну по одному. 7. Выполнение команд : «Лыжи раскрепить», «Уложить на снег», «Надеть крепления на обувь» 4. Ступающий шаг без палок. 5. Скользящий шаг. 10 .Прохождение дистанции до 500м скользящим шагом без палок. 11 .Построение в шеренгу, выполнение команд «Лыжи снять»,	Научится выполнять переход к месту занятий в колонне. Анализировать правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Текущий.	
2 (34)	Ступающий шаг.	1	Изучение нового материала	1. Ходьба до места занятий в колонне по одному, соблюдая дистанцию 2-3м. 2. Передвижение по учебному кругу ступающим шагом – 10-14мин. 7. Передвижение по учебному кругу скользящим шагом – 10-15мин. 8. Пройти дистанцию 600-650м (2-3 круга) скользящим шагом без палок.	Научится держать дистанцию во время занятий на лыжне. Анализировать первые признаки	Текущий.	
3 (35)	Повороты.	2	Изучение нового материала	7. Надевание лыж на скорость. 8. Учить размыканию в шеренге влево и вправо приставным шагом. 9. Учить повороты «веером» вправо и	Научится оказать доврачебную помощь при	Текущий.	

			ла	влево. 4.Повторить ступающий шаг – уделять внимание сгибанию ног в колене и перекрёстной работе рук. 5.Передвижение скользящим шагом – перекрёстная работа рук и ног, руки при этом поднимать до высоты плеча, а затем отводить их назад до предела. 10 .Пройти дистанцию до 800м скользящим шагом в среднем темпе без палок. 11 .Сдать лыжи в лыжную.	признаках обморожения. Анализировать значении занятий на лыжах для здоровья человека.	
4 (36)	Скользящий шаг без палок.	2	Совершенствовани е ЗУН	7.Построение, переход до места занятий. 8.Повторить технику поворотов на месте и переступанием (до 90 градусов), 9.Выполнить приставные шаги. 4.Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне – отработка скольжения и перехода на скольжение другой ногой с активной работой рук (правая рука – левая нога и наоборот). 5.Пройти дистанцию до 500м на скорость.	Научится проходить дистанцию в среднем темпе скользящим шагом.	Текущ ий.
5-6 (37-38)	Бег на 500м.	2	Компле кс-ный	11 .Научить правильно надевать лямки палок на руки. 12 .Работа в шеренге: имитация работы рук с палками, следить за выносом руки вперёд (кисть на уровне плеча) и проходом руки назад за туловище (пока рука и палка не составят одну линию). 13 .То же самое в движении ступающим шагом (фронтально), повторить движения несколько раз в одну и в другую стороны с поворотом на 180 градусов переступанием. 14 .Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом с работой рук (следить за правильным выносом рук и отталкиванием палкой, палки почти горизонтально перемещаются параллельно лыжне и ставятся на снег у носка опорной ноги под углом). 15 .Пройти дистанцию до 500м скользящим шагом, отрабатывая технику работы рук.	Научится сохранять дистанцию на лыжне 2-3м.	Текущ ий.

7 (39)	Подъём на склон ступающим шагом.	1	Совершенствование ЗУН	7.Прокладка учебной лыжни. 8.Ходьба скользящим шагом с палками на учебной лыжне в среднем темпе – отрабатывать скольжение и правильную работу рук при отталкивании палкой. 9.Подъём на склон ступающим шагом – палки ставятся сзади, за лыжами, в ритме с ходьбой. 8.Отработать технику спуска – палки вперёд не выносить. 9.Проверить на оценку умение выполнять повороты переступанием. 5.Игра «Кто быстрее?»	Научится оказать доврачебную помощь пострадавшему.	Текущий, учёт, фронтальный.
8 (40)	Спуск со склона в основной стойке.	2	Совершенствование ЗУН	11 .Совершенствовать на учебной лыжне скользящий шаг с работой рук. 12 .Познакомить подъём на склон «лесенкой». 13 .Повторить подъём ступающим шагом. 14 .Совершенствовать спуск со склона в основной стойке. 15 .Пройти дистанцию на лыжах до 600м на скорость.	Научится надевать лямки палок на руки	Текущий.
9 (41)	Подъём на склон ступающим шагом	1	Совершенствование ЗУН	13 .Проложить учебный круг 200-250м (мальчики и девочки отдельно). 14 .Передвижение скользящим шагом без палок. 15 .То же самое с палками. 16 .Повторить технику спуска и подъёма на склон изученными способами. 17 .Проверить на оценку передвижение скользящим шагом без палок. 18 .Игра-эстафета «Кто быстрее?»	Научится правила проведения подвижных игр в зимнее время.	
10 (42)	Подъёма на склон «лесенкой»	1	Совершенствование ЗУН	7.Совершенствование на учебной лыжне скользящего шага с работой рук. 8.Познакомить детей с техникой подъёма на склон «лесенкой». 9.Подъём ступающим шагом. 4.Совершенствовать технику спуска со склона в основной стойке. 5.Пройти на лыжах дистанцию до 600м.	Анализировать правила безопасного передвижения по тротуарам и перекрёсткам к местам занятий в зимнее время.	Текущий.
11 (43)	Скользящий шаг с палками.	2	Совершенствование ЗУН	5.Проверить на оценку умение передвигаться скользящим шагом без палок. 6.Прохождение дистанции по учебному кругу скользящим шагом с палками. 3.Работа на склоне подъёма и спуск изученными способами.	Анализировать пользу закаливания зимой.	Текущий.

12 (44)	Передвижение по местности	2	Совершенствование ЗУН	5.Игра «Кто быстрее?». Длина этапа до 50м. 6.Передвижение по местности в среднем темпе за учителем – до 800м. 3.Подъёмы и спуски изученными способами.		Текущий.
13-14 (45-46)	Бег на 800м.	2	Совершенствование ЗУН	1.Пройти 2 круга скользящим шагом. 2.Проверить на оценку скользящий шаг с палками. 3.Пройти с учителем дистанцию до 800м со средней скоростью.		Текущий.
15-16 (47-48)	Бег на дистанцию 1000м.	2	Совершенствование ЗУН	5.Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 1000м. 6.Свободное катание с горок. 3.Игры «Попади в цель», «Защита крепости».		Текущий.
17 (49)	Передача и ловля баскетбольного мяча в движении	2	Совершенствование ЗУН	1.ОРУ с гимнастической скакалкой. 2.Учить в движении ловле и передачи мяча в движении. 3.Проверить прыжки через скакалку на результат. 5.Игра «Перестрелка».		Текущий, учёт, групповой.
18 (50)	Ведение мяча в шаге.	2	Комплексный	1. ОРУ с гимнастической скакалкой. 2.Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в движении. 3.Учить ведению в шаге. 5.Игра «Передал – садись».	Научится владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Текущий, учёт, групповой.
19 (51)	ОРУ на гимнастической скамейке.	1	Совершенствование ЗУН	1. ОРУ на гимнастической скамейке. 2.Проверить умение выполнения и передачи и ловли мяча в движении. 3.Закрепить технику ведения мяча в шаге. 8.Разучить упражнения с набивными мячами в парах (мяч 1кг). 9.Игра –эстафета «Гонка мячей над головой».	Научится владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Текущий
					подвижных игр.	
20 (52)	Игра «Мяч в корзину».	1	Комплексный	1.ОРУ на гимнастической скамейке. 2.Проверить на оценку броски в кольцо. 3.Упражнение на гибкость – учёт 4.Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей		Текущий, учёт, групповой.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 4 класс

VI четверть (16 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1 (53)	Домашнее задание. Строевые упражнения.	1	Совершенствование ЗУН	7.Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки – ИОТ -018 – 2004. 8.Перестроение из колонны по одному в колонну по два расхождением вправо и влево, в колонну по четыре. 9.ОРУ без предметов. 8. Проверить выполнение домашнего задания: -отжимание от пола (девочки); -подтягивание на высокой перекладине (мальчики); -упражнение на гибкость. 9. Игра Через кочки и пенёчки».	Научится правила поведения на уроках	Текущий ,учёт, фронтально
2 (54)	ОРУ без предметов.	1	Комплексный	5.Строевые упражнения: повороты, перестроения. 6.ОРУ без предметов.	Научится выполнять чётко	Текущий .
				3.Учить прыжкам в высоту разбега с 3-х шагов (определить толчковую ногу). 4. Игры с элементами баскетбола - «Мяч в цель»; - «Пустое место»; - «Попади в цель».	строевые упражнения.	
3 (55)	Прыжки в высоту с разбега.	2	Комплексный.	1.Перестроение. 2.ОРУ без предметов. 7. Отрабатывать технику прыжков в высоту с разбега. 8. Учить метанию малых мячей в цель. 5.Игра «Зайцы, сторож и Жучка».	Научится какой ногой ребёнок выполняет отталкивание.	Текущий
4 (56)	Метания малых мячей в цель.	2	Комплексный.	1.Ходьба и бег с заданием: остановка по сигналу, ускорение. 2.Строевые упражнения. 3.ОРУ без предметов. 4. Совершенствовать технику прыжков в высоту с разбега. 9.Учить технику метания малых мячей в цель. 10 .Проверить домашнее задание. 7.Игра «Удочка».	Научится выполнять отталкивание одной ногой.	Текущий учёт, поточный.
5 (57)	ОРУ с малыми мячами.	1	Комплексный.	1.Построение – игра «Найди своё место». 2. ОРУ с малыми мячами. 7.Проверить на оценку технику прыжков в высоту с разбега. 8.Повторить метание малого мяча в цель. 5.Прыжки в длину с места – проверить домашнее задание.	Научится порядок выполнения упражнений	Текущий , учёт, групповой.

6 (58)	Ведение мяча в шаге.	2	Комплек-сный.	5.Игра «У ребят порядок строгий!» 6.ОРУ с маленькими мячами. 3.Учить ведению мяча в шаге. 4.Метание мяча в цель на оценку. 5.Игра «Охотники и утки»; «Удочка»	Научится правильно выполнять упражнения комплекса ОРУ с маленькими мячами.	Текущий , учёт, поточный.
7 (59)	ОРУ с большим и мячами.	1	Совершенство-вание ЗУН	7.Медленный бег в сочетании с ходьбой: 1мин.- бег, 30 сек-ходьба. 8 .ОРУ С большими мячами. 9 .Повторить технику ведения мяча в шаге. 4.Сдача на оценку ведения мяча. 9.Отрабатывать технику передачи мяча двумя руками от груди. 10 .Игра «Догони свою пару».		Текущий , учёт, поточный.
8 (60)	Высокий старт.	2	Комплек-сный.	5.Медленный бег в сочетании с ходьбой: 1мин.- бег,20сек-ходьба. 6.ОРУ с большими мячами. 3.Совершенствовать передачу мяча двумя	Научится передавать эстафетную палочку	Текущий
				руками от груди. 8.Учить высокий старт-техника выполнения. 9.Эстафета с эстафетной палочкой.		
9 (61)	Метанию м. мяча на дальность.	2	Комплек-сный.	1.Бег на выносливость: 4 мин. 2. ОРУ с большими мячами. 3.Упражнение на дыхание. 4.Учить метанию м. мяча на дальность. 5.Совершенствование техники высокого старта. 6.Бег на время на 100метров.	Научится восстанавливать дыхание после длительного бега.	Текущий
10 (62)	Бег на выносливость.	1	Совершенство-вание ЗУН	5.Ходьба с выполнением прыжков с ноги на ногу. 6.ОРУ с большими мячами. 3.Бег на выносливость: 4 мин. 4.Упражнение на дыхание. 5.Зачёт по прыжкам в длину с места. 6. Отработка техники метания мяча на дальность 7.Игра «Охотники и утки».	Анализировать правила поведения на спортивной площадке во внеурочное время весной-летом.	Текущий , учёт, поточный
11 (63)	Бег на 1000м.	2	Комплек-сный	1.Построение и перестроения. 2.Комплекс упражнений с набивными мячами. 3.Зачёт – бег на 1000м. 4.Силовые упражнения: - подтягивание мальчики, - отжимание – девочки. 5.Упражнение на гибкость. 6.Игра «Перестрелка».	Научится выполнять построения и перестроения. Анализировать правила игры «Перестрелка».	Текущий
12 (64)	ОРУ в движении.	1	Совершенство-вание ЗУН	5.Ходьба с выполнением прыжков с ноги на ногу. 6.Бег на выносливость: 4 мин. 3.Упражнение на дыхание. 10 .ОРУ в движении. 11 .Проверить умения метания мяча на дальность на оценку. 12 .Зачёт по прыжкам в длину с места. 7.Учить челночному бегу.	Анализировать технику челночного бега	Текущий , учёт, поточный.

13 (65)	Урок тестирования.	1	Совершенствовани е ЗУН	1.ОРУ в движении. 2.Совершенствование челночного бега. 3.Тестирование: -упражнение на гибкость; -упражнение на брюшной пресс. 4.Игра «Охотники и утки».	Анализировать правила поведения подвижных игр.	Текущий
14 (66)	Прохождение полосы препятствий.	1	Комплек- с-ный.	5.ОРУ в движении. 6.Прохождение полосы препятствий. 3.Совершенствование техники челночного бега. 4.Прыжки через скакалку зачёт. 5.Подвижная игра по желанию детей. Многоскоки с места – по три человека (фронтально групповой метод).	Научится применять умения и навыки в повседневной жизни, приобретённые на уроке физического	Текущий , учёт, групповой.
15 (67)	Прыжки в длину с разбега способом	2	Комплек- с-ный	5.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 6.Учить прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Игра «Невод».	Научится метать из различных положений на дальность и в	Метание в цель: из 5 по- пыток – 3 попа-
	«согнув ноги».			Развитие скоростно-силовых способностей		дания (зачет)
16 (68)	Челночный бег.	2	Комплек- с-ный.	5.ОРУ в движении. 6.Прохождение полосы препятствий. 3.Проверить технику челночного бега. 4.Игра «Салки» среди мальчиков и девочек отдельно. 9.Зачёт по кроссу на 1000м. .Разучить игру «Перестрелка»	Анализировать правила поведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн.	Текущий учёт, групповой.