Адволодкина Ирина Михайловна, Директор
МБОУ "Средняя школа 41",
Удостоверяющий центр: УФК по
Камчатскому краю, серийный номер
сертификата
7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a29
4
2022-10-06 11:45:37

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**«Средняя школа 41»**
**Петропавловск - Камчатского городского округа.**

| «Согласовано» | «Утверждено» |
|---|---|
| Заместитель директора по УВР<br><br>МБОУ «Средняя школа № 41»<br><br>_____ /Зуева Е.Б./<br><br>«____»_____2022 г. | Директор МБОУ «Средняя школа № 41»<br><br>_____ /Адволодкина И.М./<br><br>«____»_____2022 г. |

# Рабочая программа по физической культуре
## 2, 3, 4 класс

Составитель: учитель физической культуры –
Коцай Т.В.

**г. Петропавловск-Камчатский**

## Пояснительная записка.

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», требованиями второго поколения, примерной программой начального общего образования и в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программы А.П. Матвеева, Москва, «Просвещение», 2019 г. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Образовательная область** «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе ее освоения обеспечивается формирование у школьников целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **цель обучения** образовательной области «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

**Особенностями программы** образовательной области «Физическая культура» в начальной школе являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки), видом учебного учреждения (городская, малокомплектная и сельская школа) и региональными климатическими условиями;
- с учетом принципа достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Основы знаний о физкультурной деятельности»

(информационный компонент учебного предмета), «Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью» (операциональный компонент учебного предмета), «Требования к уровню подготовки учащихся» (мотивационный компонент учебного предмета);

- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

## Общая характеристика курса

**Структура и содержание программы.** Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (А.П. Матвеев, 2019), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах

организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел** «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьника. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность». 1). Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в соответствии здоровья. 2). Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов спорта раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях. 3). Тема «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается

осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема важна для школьников, так как они готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений. 4). Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, скорости, координации). Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Раздел «Тематическое планирование»** представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

## Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Этот раздел отображает итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоении правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Это:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции).

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляет в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащения опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Программа является целостным интегрированным курсом, который включает в себя все основные виды спорта: легкую атлетику, гимнастику, волейбол, баскетбол, лыжные гонки, которые изучаются во взаимодействии связей с жизнью общества и человека.

В программе заложены принципы развития системы физического воспитания, идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизация и интенсификация учебно-воспитательного процесса, создание максимально благоприятных условий для раскрытия

и развития физических и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Школьников необходимо учить способам творческого мышления применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

*Форма проведения занятий:*

- Урок физической культуры – классно-урочные, учебные занятия;
- Тип урока: образовательно-познавательный, образовательно-предметный, образовательно-тренировочный.

*Способ проверки реализации программы:*

- Тематический (тесты по определенной теме, сдача контрольных нормативов) тесты по определению уровня овладения техникой вида спорта, тесты по определению уровня физической подготовки;
- Фронтальный (устный опрос, письменное тестирование) развитие личности посредством формирования физической культуры личности школьника /крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность/.

## Содержание программного материала

### Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1-4 классов (сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)

| № п/п | Разделы и темы | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Класс | | |
| | | II | III | IV |
| I | Знания о физической культуре, способы физкультурной | 12 | 12 | 12 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **деятельности.** | | | |
| **II** | **Физическое совершенствование** | | | |
| ***1.*** | ***Гимнастика с элементами акробатики.*** | **14** | **14** | **14** |
| ***2.*** | ***Легкоатлетические упражнения.*** | **24** | **24** | **24** |
| ***3.*** | ***Лыжная подготовка.*** | **20** | **20** | **20** |
| ***4.*** | ***Подвижные игры.*** | **32** | **32** | **32** |
| ***5.*** | ***Общеразвивающие упражнения.*** | **В содержании соответствующих разделов программы.** | | |
| **III** | **Всего:** | **102** | **102** | **102** |

## Основы знаний о физкультурной деятельности.

### Культурно-исторические основы.

Древнегреческие Олимпийские игры, легенды и мифы об их зарождении. История зарождения физического воспитания.

### Психолого-педагогические основы.

Характеристика основных движений и передвижений человека: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, ползание. Физические упражнения и их отличие от обыденных движений, общая характеристика по видам спорта (гимнастические, легкоатлетические и т.п.); по направленности воздействий (Общеразвивающие и специальные); по режиму работы мышц (динамические и статические). Основные формы занятий физическими упражнениями (урок, утренняя гимнастика, прогулки и подвижные игры на воздухе), правила поведения и техника безопасности во время занятий.

Основы обучения физическим упражнениям и двигательным действиям, связь обучения с развитием внимания, памяти и мышления. Обучение правильной осанке, способы ее контроля и специальные физические упражнения для ее формирования.

Физические качества (сила, быстрота, выносливость), их развитие под влиянием занятий физическими упражнениями. Правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств.

**Медико-биологические основы.**

Основы личной гигиены. Гигиенические требования к условиям проведения занятий физическими упражнениями, к подбору одежды и инвентаря. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья и физическом состоянии человека. Профилактика травматизма, причины возникновения травм и правила оказания первой помощи. Физическое развитие и его связь с занятиями физическими упражнениями, правила тестирования физического развития и физической подготовленности.

**Двигательные действия и навыки.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

**Организующие команды и приемы**: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и

команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйсь!»; размыкание в шеренге и колонне; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне.

**Акробатические упражнения**: упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); 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; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; акробатические комбинации типа: «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.

**Прикладно-гимнастические упражнения**: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания; хождение по наклонной

гимнастической скамейке; лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; 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.

## 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; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

**Прыжки**: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

**Броски**: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения, стоя и сидя.

**Метание**: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

## Лыжные гонки

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

**Передвижение на лыжах**: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

**Повороты**: переступанием на месте и в движении; «упором».

**Спуски**: в основной и низкой стойке.

**Подъемы**: «лесенкой» и «елочкой», ступающим и скользящим шагом.

**Торможение**: палками и падением; «плугом».

## Подвижные игры

**На материале гимнастики с основами акробатики**: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Пройди бесшумно», «Не урони мешочек», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Прокати быстрее мяч», «Гонки мячей по кругу», эстафеты.

**На материале легкой атлетики**: «Два мороза», «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Мяч соседу», «Салки», «Кто дальше бросит», «Белые медведи», «Пятнашки в парах», «Подвижная цель».

**На материале лыжной подготовки**: «По местам», «Кто дальше прокатится», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горы», «Быстрый лыжник», «Охотники и зайцы».

**На материале спортивных игр**:

**Баскетбол**: броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча – стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу).

## Общеразвивающие упражнения.

### На материале гимнастики с основами акробатики

**Развитие гибкости**: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, 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 в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации**: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками; ходьба по гимнастической скамейке; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, в седах); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки**: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положении тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей**: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использование веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи, гантели до 100 г, гимнастические палки); лазанья (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствие с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

**На материале легкой атлетики**

**Развитие координации**: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.

**Развитие быстроты**: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; 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; 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 в максимальном темпе, по кругу, метание набивного мяча одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте; прыжки с продвижение вперед (правым и левым боком).

**На материале лыжной подготовки**

**Развитие координации**: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися «стойками» на лыжах.

**Развитие выносливости**: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций (1-3 км).

## Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать и иметь представление:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- по терминологии разучиваемых упражнений об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактика осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Демонстрировать:**

| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
|---|---|---|---|
| **Скоростные** | Бег 30 мс высокого старта с опорой на одну руку (с) | 6,5 | 7,0 |
| **Силовые** | Прыжок в длину с места<br>Сгибание туловища в висе лежа (кол-во раз) | 130<br>5 | 125<br>4 |
| **К выносливости (выбирается любое из упражнений)** | Кроссовый бег (мин, с) 800 м.<br>Передвижение на лыжах на 1,5 км | 6,00<br>Без учета времени | 6,10 |
| **К координации** | Удержание тела в равновесии на гимнастической скамейке в позе «ласточка» (с)<br>«Челночный бег» 3х10 м | 30,0<br>11,0 | 30,0<br>11,5 |

**Критерии и нормы оценки знаний учащихся по физической культуре.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

***Оценка «5»:***

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

***Оценка «4»:***

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

***Оценка «3»:***

За выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

***Оценка «2»:***

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Критерии и нормы оценки уровня физической подготовленности учащихся**

***Оценка «5»:***

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного

минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

***Оценка «4»:***

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

***Оценка «3»:***

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

***Оценка «2»:***

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

# Тематическое планирование.

(2 класс).

| Содержание курса. | Тематическое планирование. | Характеристика деятельности учащихся. |
|---|---|---|
| **Знания о физической культуре. (4 ч.)** | | |
| **Физическая культура.** | | |
| **Из истории физической культуры.**<br>История возникновения физической культуры и первых соревнований. | **Из истории физической культуры.**<br>Как возникли первые соревнования.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.<br><br>Как появились игры с мячом.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.<br><br>**Как зародились Олимпийские игры.**<br>Миф о Геракле.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. | **Называть** характерные признаки соревнований (наличие правил, награждение победителей и т.п.).<br>**Раскрывать** назначение первых соревнований у древних людей.<br>**Характеризовать** роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.<br><br>**Объяснять** цель и значение упражнений с мячом.<br>**Приводить** примеры современных спортивных игр с мячом.<br><br>**Пересказывать** тексты о возникновении Олимпийских игр древности.<br>**Называть** правила проведения Олимпийских игр.<br>**Характеризовать** современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле. |
| **Способы физкультурной деятельности. (6 ч.)** | | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | **Подвижные игры для освоения спортивных игр.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использовать для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр. | **Раскрывать** роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.<br>**Характеризовать** возможности занятий подвижными играми в укреплении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т.п.<br>**Использовать** подвижные игры для |

| | | |
|---|---|---|
| | **Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приемы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т.п. Технические приемы этих подвижных игр. | развития основных физических качеств.<br>**Моделировать** игровые ситуации.<br>**Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.<br>**Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.<br>**Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.<br><br>**Излагать** правила игр и особенности их организации.<br>**Активно использовать** подвижные игры для закрепления технических действий и приемов игры в баскетбол. |
| Выполнение простейших закаливающих процедур. | **Закаливание.**<br>Что такое закаливание? Как закаливать свой организм?<br>***Основные содержательные линии.***<br>Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоемах). | **Характеризовать** закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.<br>**Называть** основные способы закаливания водой.<br>**Излагать** правила закаливания обтиранием. |
| **Физические упражнения:** физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | **Физические упражнения.**<br>Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.<br>**Основные содержательные линии.**<br>Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.<br><br>**Упражнения со скакалкой.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических | **Характеризовать** физические упражнения как движения, которые выполняют по определенным правилам и с определенной целью.<br>**Сравнивать** физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное.<br><br>**Рассказывать** о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. |

| | | |
|---|---|---|
| | качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами.<br><br>Комплекс упражнений зарядки 1. | **Выполнять** прыжки через скакалку разными способами.<br>**Разучить** и **выполнять** упражнения комплекса утренней зарядки. |
| Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. | **Физическое развитие и физические качества человека.**<br>Что такое физическое развитие?<br>***Основные содержательные линии.***<br>Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития. | **Определять** физическое развитие, как процесс взросления человека.<br>**Называть** основные показатели физического развития.<br>**Измерять** показатели физического развития самостоятельно или с помощью учителя/родителей. |
| Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. | Что такое физические качества.<br>***Основные содержательные линии***.<br>Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и легких.<br><br>**Сила.** Упражнения для развития силы.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.<br><br>**Быстрота.** Упражнения для развития быстроты.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты. | **Иметь** представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.<br>**Определять** связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.<br><br>**Характеризовать** силу как физическое качество человека.<br>**Определять** зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.<br>**Выделять** упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.<br>**Характеризовать** особенности упражнений для развития силы и **демонстрировать** их выполнение.<br>**Выполнять** контрольные упражнения для проверки силы.<br><br>**Характеризовать** быстроту как физическое качество человека.<br>**Определять** зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений.<br>**Выделять** упражнения на развитие |

| | | |
|---|---|---|
| | | быстроты из числа общеразвивающих упражнений.<br>**Характеризовать** и **демонстрировать** особенности выполнения упражнений на развитие быстроты. |
| | **Выносливость.** Упражнения для развития выносливости.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы.<br><br>Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости. | **Характеризовать** выносливость как физическое качество человека.<br>**Определять** зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.<br>**Выделять** упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.<br>**Характеризовать** особенности выполнения упражнений для развития выносливости и **демонстрировать** их выполнение.<br>**Выполнять** контрольные упражнения для проверки выносливости. |
| | **Гибкость.** Упражнения для развития гибкости.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости. | **Характеризовать** гибкость как физическое качество человека.<br>**Определять** зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.<br>**Выделять** упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.<br>**Характеризовать** особенности выполнения упражнений для развития гибкости и **демонстрировать** их выполнение.<br>**Выполнять** контрольные упражнения для проверки гибкости. |
| | **Равновесие.** Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры. | **Характеризовать** равновесие как физическое качество человека.<br>**Определять** зависимость равновесия от |

| | | |
|---|---|---|
| | ***Основные содержательные линии.***<br>Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок» и т.п.<br><br>Комплекс утренней зарядки 2.<br><br>**Игры и занятия в зимнее время года.** Как правильно одеваться для зимних прогулок.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.<br><br>Катание на санках.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т.п. | способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.<br>**Выделять** упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.<br>**Характеризовать** особенности выполнения упражнений для развития равновесия и **демонстрировать** их выполнение.<br>**Выполнять** контрольные упражнения для проверки равновесия.<br>**Организовывать** и **проводить** подвижные игры со сверстниками на досуге.<br>**Общаться** и **взаимодействовать** в процессе подвижных игр.<br><br>**Составлять** комплекс утренней зарядки по образцу.<br>**Разучить** и **выполнять** упражнения комплекса утренней зарядки.<br><br>**Характеризовать** прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.<br>Правильно **выбирать** одежду и обувь с учётом погодных условий.<br><br>**Характеризовать** способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).<br>**Демонстрировать** развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности. |
| **Лыжные гонки**. Передвижение на лыжах. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.<br>***Основные содержательные линии.*** | **Характеризовать** технику скользящего хода и **демонстрировать** ее в условиях |

| | | |
|---|---|---|
| | Скользящий ход (повторение материала 1 класс). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанции 500 м).<br>Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом».<br><br>***Основные содержательные линии.***<br>Спуск на лыжах в основной стойке с полого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом».<br><br>Подъем «лесенкой».<br>***Основные содержательные линии.***<br>Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности. | игровой и соревновательной деятельности.<br>**Характеризовать** и **демонстрировать** технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.<br>**Демонстрировать** технику спуска на лыжах, с полого склона в основной стойке на лыжах.<br>**Выполнять** торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона.<br>**Выполнять** торможение «плугом» при спуске с пологого склона.<br><br>**Выполнять** подъем на лыжах способом «лесенка». |
| **Физическое совершенствование. (92 ч.)** | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**<br>Комплексы упражнений утренней зарядки. | Комплекс упражнений утренней зарядки 3.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Влияние упражнений на определенные группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.<br><br>**Упражнения и подвижные игры с мячом**. Упражнения с малым мячом.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лежа.<br><br>Подвижные игры с мячом на точность движений.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений. | **Определять,** для какой группы мышц предназначено упражнение.<br>**Называть** последовательность выполнения упражнений.<br>Самостоятельно **составлять** комплекс упражнений зарядки (по образцу).<br>**Демонстрировать** броски малого мяча в мишень из различных положений.<br>**Проявлять** интерес к выполнению домашних заданий.<br>Правильно **организовывать** места занятий для выполнения бросков малого мяча.<br><br>**Разучить** подвижные игры с мячом.<br>**Общаться** и **взаимодействовать** в процессе подвижных игр.<br>**Выполнять** упражнения для утренней зарядки. |

| | | |
|---|---|---|
| Комплексы упражнений утренней зарядки. | Комплекс упражнений зарядки 4.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений. | **Соблюдать** последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.<br>**Подбирать** упражнения и **составлять** комплексы упражнений зарядки. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приемы:* строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | ***Основные содержательные линии.***<br>Техника ранее разученных строевых упражнений *(повторение материала 1 класса)*. Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.<br><br>Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом). | **Выполнять** организующие команды по распоряжению учителя.<br>**Соблюдать** дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.<br><br>**Выполнять** фигурную маршировку. |
| *Акробатические упражнения:* стойка на лопатках, кувырок вперед. | ***Основные содержательные линии.***<br>Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений *(повторение материала 1 класса)*. Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперед в группировке. | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.<br>**Выполнять** ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.<br>**Характеризовать** и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.<br>**Характеризовать** и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.<br>**Характеризовать** и **демонстрировать** технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперед. |
| Акробатические комбинации. | ***Основные содержательные линии.***<br>Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лежа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.<br><br>***Основные содержательные линии.*** | **Выполнять** разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.<br><br>**Соблюдать** правила техники безопасности |

| | | |
|---|---|---|
| *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы. | Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.<br><br>Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя. | при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.<br>**Демонстрировать** технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. |
| *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. | ***Основные содержательные линии.***<br>Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.<br>Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал 1 класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.<br>**Выполнять** ранее изученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.<br>**Демонстрировать** технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности. |
| *Преодоление полосы препятствий:* разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелазания, переползания. | ***Основные содержательные линии.***<br>Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал 1 класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперед. Проползание под гимнастическим конем (козлом). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее. | **Выполнять** ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности.<br>**Демонстрировать** технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.<br>**Преодолевать** полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях. |
| **Легкая атлетика.** Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег. | ***Основные содержательные линии.***<br>Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал 1 класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20-30 м). Челночный бег 3х10 м. | **Совершенствовать** технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.<br>**Выполнять** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400-500 м.<br>**Выполнять** бег с последующим ускорением на дистанцию 10-12 м.<br>**Выполнять** челночный бег 3х10 м с максимальной скоростью передвижения.<br><br>**Совершенствовать** технику выполнения |

| | | |
|---|---|---|
| *Прыжковые упражнения:* прыжок в высоту. | ***Основные содержательные линии.***<br>Техника выполнения ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал 1 класса). Прыжок в высоту с прямого разбега. | ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях<br>**Характеризовать** и **демонстрировать** технику прыжка в высоту с прямого разбега.<br>**Выполнять** прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат. |
| *Броски* большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами. | ***Основные содержательные линии.***<br>Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг.) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг.) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.<br>**Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения стоя.<br>**Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. |
| *Метание* малого мяча на дальность. | ***Основные содержательные линии.***<br>Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.<br>**Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска малого мяча из-за головы.<br>**Выполнять** метание малого мяча на максимально возможный результат. |
| **Подвижные игры.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.<br><br>*На материале легкой атлетики*: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития | ***Основные содержательные игры.***<br>Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».<br><br>*Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения:* «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Мышеловка», «Космонавты».<br><br>*Подвижные игры, включающие упражнения и способы* | **Демонстрировать** технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.<br>**Моделировать** игровые ситуации.<br><br>**Регулировать** эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.<br>**Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. |

| | | |
|---|---|---|
| выносливости и координации движений.<br><br>*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений. | *передвижения из лыжной подготовки:* «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки». | |
| **Спортивные игры.**<br>*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча. | ***Основные содержательные линии.***<br>Техника выполнения ранее разученных приемов игры в баскетбол (повторение материала 1 класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге. | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.<br>**Выполнять** специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.<br>**Выполнять** технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.<br>**Выполнять** ведение мяча, стоя на месте.<br>**Выполнять** ведение мяча с продвижением шагом вперед. |
| *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча. | **Основные содержательные линии:** подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку. | **Демонстрировать** технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.<br>**Демонстрировать** технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку. |
| *Подвижные игры разных народов.* | ***Основные содержательные линии.***<br>Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр.<br>Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта. | **Проявлять** интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.<br>**Проявлять** интерес к национальным видам спорта, активно **включаться** в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.<br>**Выполнять** соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности. |
| **Общеразвивающие физические упражнения.** *На материале гимнастики с основами* | ***Основные содержательные линии.***<br>Гимнастические упражнения для развития основных мышечных | **Выполнять** гимнастические упражнения для развития основных физических |

| | | |
|---|---|---|
| *акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формировании осанки, развитие силовых способностей. | групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. | качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. |
| *На материале легкой атлетики:* развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей. | Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. | **Выполнять** легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. |
| *На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости. | Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.<br><br>Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта. | **Выполнять** упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.<br>**Демонстрировать** повышение результатов в показателях развития основных физических качеств. |

# Календарно-тематическое планирование.
# 2 класс.

| № Уро-ка | Дата проведения | | Количество часов | Тема урока | Тип урока | Решаемые проблемы | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | план | факт | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **I четверть (лёгкая атлетика – 27 ч.)** | | | | | | | |
| **1** | | | **1** | Повторение техники бега на короткую дистанцию 30 м. с высокого старта. | Комбинированный урок. | Техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях лёгкой атлетикой. Повторение построения в колонну и шеренгу. Повторение техники бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками». | Комплекс упражнений № 1 |
| **2** | | | **1** | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Контрольный урок. | Повторение построения в шеренгу и колонну. Разучивание беговой разминки. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Ловишка». Разучивание подвижной игры «Салки – дай руку». | Комплекс упражнений № 1 |
| **3** | | | **1** | Техника челночного бега 3х10 м. | Комбинированный урок. | Повторение строевых упражнений. Разучивание разминки в движении. Повторение техники челночного бега 3х10 м. | Комплекс упражнений № 1 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Повторение подвижной игры «Салки – дай руку». | |
| **4** | | | **1** | Тестирование челночного бега 3х10 м. | Контрольный урок. | Совершенствование умения и навыков быстрого построения в шеренгу и в колонну. Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3х10 м. Совершенствование навыков в прыжках в длину с места. Тестирование челночного бега 3х10 м. Проведение подвижной игры «Гуси-лебеди». | Комплекс упражнений № 1 |
| **5** | | | **1** | Техника метания мешочка на дальность. | Комбинированный урок. | Повторение строевых команд: «Смирно!», «Вольно!». Разучивание разминки с мешочками. Повторение техники метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». | Комплекс упражнений № 1 |
| **6** | | | **1** | Тестирование метания мешочка на дальность. | Контрольный урок. | Повторение строевых упражнений. Повторение разминки с мешочками. Тестирование метания мешочка на дальность. Проведение подвижной игры «Запрещённое движение». | Комплекс упражнений № 1 |
| **7** | | | **1** | Физические качества. | Комбинированный урок. | Знакомство с понятиями, обозначающими физические качествами. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение подвижной игры «Класс, смирно!» | Повторение комплекса упражнений, разученный на уроке в школе. |
| **8** | | | **1** | Техника прыжка в длину с разбега. | Изучение нового материала. | Разучивание разминки в движении. Повторение понятий, обозначающих физические качества. Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Разучивание подвижной игры «Вышибалы». | Комплекс упражнений № 1 |
| **9** | | | **1** | Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный урок. | Повторение поворотов направо-налево. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Проверка знаний о физических качествах. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Повторение подвижной игры «Запрещённое движение». | Комплекс упражнений № 1 |
| **10** | | | **1** | Прыжок в длину с разбега на результат. | Контрольный урок. | Разучивание разминки с мешочками, направленное на развитие координации. Знакомство с размыканием на руки в стороны. Выполнение прыжка в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Салки». | Комплекс упражнений № 1 |
| **11** | | | **1** | Подвижные игры. | Комбинированный урок. | Разучивание разминки с малыми мячами. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега на результат. Проведение подвижных игр по желанию учащихся. | Комплекс упражнений № 1 |
| **12** | | | **1** | Подтягивание на низкой и высокой | Изучение нового материала. | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Обучение технике и подбору темпа медленного | Комплекс упражнений № 1 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | перекладине в висе. | | бега. Повторение техники подтягивания на низкой и высокой перекладине в висе. Повторение техники метания малого мяча на дальность и наклоны вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два Мороза». | |
| **13** | | | **1** | Тестирование метание малого мяча на дальность. | Контрольный урок. | Проведение разминки направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования метания малого мяча на дальность. Повторение наклонов вперед из положения стоя и подтягиванию на низкой и высокой перекладине в висе. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы». | Комплекс упражнений № 1 |
| **14** | | | **1** | Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладине в висе. | Контрольный урок. | Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Проведение тестирования подтягивания на высокой и низкой перекладине в висе. Обучение технике подъема туловища за 30 с. Повторение подвижной игры «Охотник и зайцы». | Комплекс упражнений № 1 |
| **15** | | | **1** | Ловля и передача мяча в парах. | Изучение нового материала. | Разучивание новой разминки с мячами. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники подъема туловища за 30 с. Разучивание подвижной игры «Кто быстрее». | Комплекс упражнений № 1 |
| **16** | | | **1** | Ведение мяча. | Изучение нового материала. | Повторение разминки с мячами. Обучение технике ведения мяча на месте с последующей передачей. Повторение техники ловли и передачи мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники подъема туловища за 30 с. Повторение подвижной игры «Кто быстрее». | Комплекс упражнений № 1 |
| **17** | | | **1** | Индивидуальная работа с мячом. | Комбинированный урок. | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом в парах: броски, ловля и ведение. Игра-эстафета. | Комплекс упражнений № 1 |
| **18** | | | **1** | Индивидуальная работа с мячом. | Комбинированный урок. | Проведение разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча, броски, ловля, передача мяча. Игра-эстафета. | Комплекс упражнений № 1 |
| **19** | | | **1** | Техника бега на выносливость. | Изучение нового материала. | Разучивание нового комплекса упражнений разминки. Обучение технике бега на выносливость. Разучивание подвижной игры «Попрыгунчики-воробышки». | Комплекс упражнений № 1 |
| **20** | | | **1** | «Что такое физическая культура?» | Изучение нового материала. | Знакомство с понятием «физическая культура». Разучивание нового комплекса разминки. Повторение техники бега на выносливость. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики-воробышки». | Комплекс упражнений № 1 |
| **21** | | | **1** | Подвижная игра «Ночная охота». | Комбинированный урок. | Разучивание упражнений, изображающих птиц и животных. Совершенствование техники бега на выносливость. Прыжки через гимнастическую скакалку. | Придумать позы, изображающие спортсменов |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Повторение подвижной игры «Запрещенное движение». Разучивание подвижной игры «Ночная охота». | различных видов спорта. |
| **22** | | | **1** | Тестирование 6 мин. бега на выносливость. | Контрольный урок. | Повторение упражнений, изображающих птиц и животных. Проверка домашнего задания. Проведение тестирования 6 минутного бега на выносливость. Повторение подвижной игры «Ночная охота». | Комплекс упражнений № 1 |
| **23** | | | **1** | Техника преодоления полосы препятствий. | Изучение нового материала. | Проведение разминки в движении. Обучение технике преодоления полосы препятствий. Повторение техники подъема туловища за 30 с. Разучивание подвижной игры «У ребят порядок строгий!». | Комплекс упражнений № 1 |
| **24** | | | **1** | Тестирование подъема туловища за 30 с. | Контрольный урок. | Проведение разминки в движении. Повторение техники преодоления полосы препятствий. Проведение тестирования подъема туловища за 30 с. Повторение подвижной игры «У ребят порядок строгий!». | Комплекс упражнений № 1 |
| **25** | | | **1** | Тестирование преодоления полосы препятствий. | Контрольный урок. | Проведение разминки в кругу. Проведение тестирования преодоления полосы препятствий. Обучение технике наклонов вперед сидя на полу (на количество см.). Проведение эстафет с предметами. | Комплекс упражнений № 1 |
| **26** | | | **1** | Техника наклонов вперед сидя на полу. | Изучение нового материала. | Проведение разминки в движении. Обучение технике наклонов вперед сидя на полу (на количество см.). Проведение эстафет с предметами. | Комплекс упражнений № 1 |
| **27** | | | **1** | Тестирование техники наклонов вперед сидя на полу. | Контрольный урок. | Проведение разминки в движении. Тестирование техники наклонов вперед сидя на полу (на количество см.). Проведение эстафет с предметами. | Комплекс упражнений № 1 |
| **II четверть (гимнастика с основами акробатики – 21 ч.)** | | | | | | | |
| **1(28)** | | | **1** | Обучение положению «упор присев». | Изучение нового материала. | Рассказать о правилах техники безопасности во время занятий гимнастикой. Обучение построению в круг. Обучение положению «упор присев». Провести командную игру-эстафету с набивными мячами. | Комплекс упражнений № 2 |
| **2(29)** | | | **1** | Обучение группировке из положения «упор присев». | Изучение нового материала. | Рассказать о названиях гимнастических снарядов в зале и их предназначении, повторить правила поведения в зале. Обучение технике лазания по гимнастической стенке. Закрепление положения «упор присев». Обучение группировке из положения «упор присев». | Комплекс упражнений № 2 |
| **3(30)** | | | **1** | Совершенствование группировке из положения «упор присев». | Комбинированный урок. | Разучить комплекс УГГ. Закрепление техники лазания по гимнастической стенке. Совершенствование группировке из положения «упор присев». Провести командную игру с набивными мячами, сидя на | Комплекс упражнений № 2 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | гимнастической скамейке. | |
| **4(31)** | | | **1** | КУ – подъём туловища за 30 с. | Контрольный урок. | Повторить комплекс УГГ. Повторить построение в круг. КУ – подъём туловища за 30 с. Совершенствование группировки из положения «упор присев». | Комплекс упражнений № 2 |
| **5(32)** | | | **1** | Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке». | Комбинированный урок. | Закрепление порядка выполнения упражнений комплекса УГГ. Обучение перестроению в 2-3 колонны (для проведения командных игр). Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке». Обучение перекатам назад и вперёд из положения группировки. Повторить игру с набивными мячами. | Комплекс упражнений № 2 |
| **6(33)** | | | **1** | Совершенствование техники выполнения перекатов. | Комбинированный урок. | Совершенствование техники движения руками, ногами и туловищем при выполнении УГГ. Совершенствование техники перекатов назад и вперёд на гимнастических матах. Провести игру с элементами лазания, перелезания или с прыжками через препятствие (высотой30-40 см). | Комплекс упражнений № 2 |
| **7(34)** | | | **1** | Совершенствование техники кувырка вперёд. | Комбинированный урок. | Совершенствование техники движения руками, ногами и туловищем при выполнении УГГ. Совершенствование техники кувырка вперёд. Провести игру с элементами лазания, перелезания или с прыжками через препятствие (высотой30-40 см). | Комплекс упражнений № 2 |
| **8(35)** | | | **1** | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». | Комбинированный урок. | Проверить выполнение упражнений комплекса УГГ. Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Познакомить учащихся с техникой перекатов на спину из положения лежа на животе (руки вперёд, ноги вместе). Провести игру по желанию учащихся. | Комплекс упражнений № 2 |
| **9(36)** | | | **1** | Обучение технике лазания по гимнастической стенке. | Изучение нового материала. | ОРУ. Обучение технике лазания по гимнастической стенке. Проверить умения и навыки выполнения перекатов назад и вперёд в группировке. Совершенствовать переворот (перекат) на спину. Игра-эстафета с любым предметом (мяч, обруч и т.д.). | Комплекс упражнений № 2 |
| **10 (37)** | | | **1** | Обучение технике лазания по канату. | Изучение нового материала. | Разучить несколько упражнений для рук, ног и туловища на гимнастических скамейках. Обучение технике лазания по канату произвольным способом. Совершенствование перекатов назад и вперёд в группировке. Игра-эстафета. | Комплекс упражнений № 2 |
| **11 (38)** | | | **1** | Обучение стойке на лопатках согнув ноги. | Изучение нового материала. | Выполнить комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Обучение стойке на лопатках согнув ноги. Продолжить закрепление умений и навыков в лазании по канату. Повторить (с целью) совершенствования разученные перекаты. Игра. | Комплекс упражнений № 2 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **12 (39)** | | | **1** | Закрепление техники лазания по канату. | Комбинированный урок. | Выполнить комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Закрепление техники лазания по канату. Совершенствование умений и навыков в лазании по канату. Повторить (с целью) совершенствования разученные перекаты. Игра. | Комплекс упражнений № 2 |
| **13 (40)** | | | **1** | Обучение кувырку в сторону в группировке. | Изучение нового материала. | Выполнить комплекс ОРУ в исходных положениях сидя и лежа на полу. Обучение кувырку в сторону в группировке. Совершенствование техники лазания по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Игра. | Комплекс упражнений № 2 |
| **14 (41)** | | | **1** | На оценку техника выполнения кувырка вперёд. | Контрольный урок. | Выполнить комплекс ОРУ в исходных положениях сидя и лежа на полу. На оценку техника выполнения кувырка вперёд. Совершенствование умений в лазании по канату. Игра. | Комплекс упражнений № 2 |
| **15 (42)** | | | **1** | Обучение перекату вперёд из стойки «на лопатках согнув ноги». | Изучение нового материала. | Повторить комплекс ОРУ в исходных положениях сидя и лежа на полу. Обучение перекату вперёд из стойки «на лопатках согнув ноги». Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. | Комплекс упражнений № 2 |
| **16 (43)** | | | **1** | На оценку выполнение стойки «на лопатках согнув ноги». | Контрольный урок. | Повторить комплекс ОРУ в исходных положениях сидя и лежа на полу. Обучение размыканию в шеренге на вытянутые руки. На оценку выполнение стойки «на лопатках согнув ноги». Провести контрольный шестиминутный бег. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. | Комплекс упражнений № 2 |
| **17 (44)** | | | **1** | На оценку техника лазания по канату. | Контрольный урок. | Закрепить комплекс ОРУ в исходных положениях сидя и лежа на полу. Учёт умений в лазании по канату. Совершенствование висов, упоров и равновесия на рейке гимнастической скамейки. Игра с гимнастическим обручем. | Комплекс упражнений № 2 |
| **18 (45)** | | | **1** | Учёт - гимнастическая полоса препятствий. | Контрольный урок. | ОРУ. Провести учёт по преодолению гимнастической полосы препятствий. Совершенствование висов, упоров и равновесия на рейке гимнастической скамейки. Игра «Вызов номеров». | Комплекс упражнений № 2 |
| **19 (46)** | | | **1** | Учёт – 6 минутный бег. | Контрольный урок. | ОРУ. Провести учёт по 6 минутному бегу. Составить простейшую полосу препятствий в зале: прохождение по рейке гимнастической скамейки, перекаты изученным способом, прыжки через препятствие (высотой до 40 см), перелезание через стопку матов, метание мяча в цель. Игра «Вызов номеров». | Комплекс упражнений № 2 |
| **20** | | | **1** | Учёт - челночному | Контрольный урок. | ОРУ. Провести учёт по челночному бегу 3х10 м. | Комплекс |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **(47)** | | | | бегу 3х10 м. | | повторить полосу препятствий. Игра «Вызов номеров». | упражнений № 2 |
| **21 (48)** | | | **1** | Тестирование на гибкость – наклоны вперёд, сидя на полу. | Контрольный урок. | ОРУ. Тестирование на гибкость – наклоны вперёд, сидя на полу. Игра по выбору учащихся. | Комплекс упражнений № 2 |
| **III четверть (лыжная подготовка – 20 ч.)** | | | | | | | |
| **1-2 (49-50)** | | | **1** | Обучение стойке устойчивости и подъему «лесенкой» наискось. | Изучение нового материала. | Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Обучение сохранению одноопорного равновесия после переноса массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Обучение стойке устойчивости и подъему «лесенкой» наискось. Проверить уровень имеющихся навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. | Повторять технику подъёма «лесенкой». |
| | | | **1** | Проверить уровень навыков скользящего шага и поворота переступанием. | Контрольный урок. | | |
| **3-4 (51-52)** | | | **1** | Обучение переносу массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед. | Изучение нового материала. | Обучение переносу массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед. Обучение переносу массы тела на маховую ногу при выполнении первого шага. Обучение спуску в стойке устойчивости с выдвинутой вперед правой ногой. | Повторять технику передвижений на лыжах изученными способами. |
| | | | **1** | Обучение спуску в стойке устойчивости с выдвинутой вперед правой ногой. | Изучение нового материала. | | |
| **5-6 (53-54)** | | | **1** | Обучение спуску в стойке устойчивости с выдвижением вперед левой ноги. | Изучение нового материала. | Обучение наклону туловища в скользящем шаге. Обучение спуску в стойке устойчивости с выдвижением вперед левой ноги. Обучение держанию прямой маховой в неподвижном положении во время скольжения на одной лыже. | Подъёмы и спуски со склонов изученными способами. |
| | | | **1** | Обучение наклону туловища в скользящем шаге. | Изучение нового материала. | | |
| **7-8 (55-56)** | | | **1** | Обучение подпрыгиваниям в стойке устойчивости во | Изучение нового материала. | Обучение сгибанию и разгибанию ног в коленных суставах (пружинистым покачиваниям), во время спуска в стойке устойчивости. Обучение позднему переносу массы | Катание с горки, используя изученные подъёмы и спуски со склона с |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | время спуска. | | тела на маховую ногу во время одноопорного скольжения. Обучение подпрыгиваниям в стойке устойчивости во время спуска. Обучение движению руки за бедро в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. | палками. |
| | | | **1** | Обучение сгибанию и разгибанию ног, во время спуска в стойке устойчивости. | Изучение нового материала. | | |
| **9-10 (57-58)** | | | **1** | Обучение согласованности движений рук и ног в скользящем шаге. | Изучение нового материала. | Обучение согласованности движений рук и ног в скользящем шаге. Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. | Повторять технику передвижений на лыжах изученными способами. |
| | | | **1** | Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием | Контрольный урок. | | |
| **11-12 (59-60)** | | | **1** | Обучение смене ног прыжком в стойке устойчивости во время спуска. | Изучение нового материала. | Обучение смене ног прыжком в стойке устойчивости во время спуска. Обучение остановке рук во время скольжения на одной лыже в скользящем шаге. Обучение подъему «лесенкой» наискось, опираясь на палки. Провести игру «Переноска палок». | Повторять технику подъёма и спуска с горы. |
| | | | **1** | Обучение подъему «лесенкой» наискось, опираясь на палки. | Изучение нового материала. | | |
| **13-14 (61-62)** | | | **1** | Обучение спуску в стойке устойчивости с палками в руках. | Изучение нового материала. | Обучение удерживанию маховой ноги, поднятой над снегом, в неподвижном положении в течение одной секунды в скользящем шаге. Обучение спуску в стойке устойчивости с палками в руках. Провести игру «Удержи равновесие». Прохождение дистанции 1 км. | Повторять технику подъёма и спуска с горы. |
| | | | **1** | Прохождение дистанции 1 км. | Комбинированный урок. | | |
| **15-16 (63-64)** | | | **1** | Обучение движению руки за бедро в попеременном двухшажном ходе. | Комбинированный урок. | Обучение техники останавливать руки и удерживать маховую ногу в неподвижном положении в течении одной секунды в скользящем шаге. Обучение движению руки за бедро в попеременном двухшажном ходе. Провести игру «Старт шеренгами». Оценить технику выполнения скользящего шага. | Повторять технику передвижений на лыжах изученными способами. |
| | | | **1** | Оценить технику выполнения | Контрольный урок. | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | скользящего шага. | | | |
| **17-18 (65-66)** | | | **1** | Оценить технику выполнения подъема «лесенкой» наискось. | Контрольный урок. | Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Обучение изменению скорости передвижения попеременным двухшажным ходом. Оценить технику выполнения подъема «лесенкой» наискось. Оценить технику выполнения спуска в стойке устойчивости. | Повторять технику подъёма и спуска с горы. |
| | | | **1** | Оценить технику выполнения спуска в стойке устойчивости. | Контрольный урок. | | |
| **19-20 (67-68)** | | | **1** | Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода. | Контрольный урок. | Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км. Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода. Обучение смене ног в стойке устойчивости во время спуска во время спуска на склоне крутизной 10-12 градусов. | Повторять технику передвижений на лыжах изученными способами. |
| | | | **1** | Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км. | Контрольный урок. | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр - 10 ч.** | | | | | | | |
| **21 (69)** | | | **1** | Техника прыжка в длину с места. | Комбинированный урок. | Инструктаж по технике безопасности в спортзале. Повторить комплекс упражнений с мячами (6-8 упражнений). Повторить технику прыжка в длину с места. Повторить строевые упражнения: перестроение в две шеренги; построение в одну шеренгу на скорость. Провести игры «У ребят порядок строгий», «Послушный». | Комплекс упражнений № 3 |
| **22 (70)** | | | **1** | Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча на месте и в шаге. | Комбинированный урок. | ОРУ с набивным мячом в парах. Обучение построению в две шеренги в игре «У ребят порядок строгий». Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча на месте и в шаге. Игра «Передал – садись!». | Комплекс упражнений № 3 |
| **23 (71)** | | | **1** | Техника ведения баскетбольного мяча в шаге, в движении. | Комбинированный урок. | Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, стоя и сидя на полу. Продолжить обучение ведению баскетбольного мяча в шаге, в движении. Провести тренировку по подтягиванию. Провести эстафеты с баскетбольным мячом. | Комплекс упражнений № 3 |
| **24 (72)** | | | **1** | Учёт – подтягивание. | Контрольный урок. | ОРУ в движении. Проверить умения и навыки в ведении баскетбольного мяча в шаге, в движении. КУ – подтягивание. Эстафеты с баскетбольным мячом. | Комплекс упражнений № 3 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **25 (73)** | | | **1** | КУ – прыжки в длину с места. | Контрольный урок. | ОРУ с гимнастической скакалкой. КУ – прыжки в длину с места. Игра-эстафета (с гимнастическими скакалками, баскетбольным мячом). | Комплекс упражнений № 3 |
| **26 (74)** | | | **1** | Беседа на тему: «Пища, как залог здорового образа жизни». | Изучение нового материала. | ОРУ с гимнастической палкой. Провести беседу на тему: «Пища, как залог здорового образа жизни». Игра «У ребят порядок строгий». | Комплекс упражнений № 3 |
| **27 (75)** | | | **1** | КУ – отжимание от пола (30 с). | Контрольный урок. | ОРУ в движении. КУ – отжимание от пола (30 с). Повторить изученные элементы баскетбола: ведение мяча в движении, в шаге, бросок мяча из-за головы. Круговая эстафета. | Комплекс упражнений № 3 |
| **28 (76)** | | | **1** | КУ – 6 минутный бег. | Контрольный урок. | ОРУ типа зарядки. КУ – 6 минутный бег. Провести беседу на тему: «Травмы (раны, ссадины). Игра-эстафета. | Комплекс упражнений № 3 |
| **29 (77)** | | | **1** | КУ – челночный бег 3х10 м. | Контрольный урок. | ОРУ типа зарядки. КУ – челночный бег 3х10 м. 4. Провести беседу на тему: «Рана и первая медицинская помощь». Игра «Передал - садись». | Комплекс упражнений № 3 |
| **30 (78)** | | | **1** | Техника преодоления полосы препятствий. | Комбинированный урок. | ОРУ. Техника преодоления полосы препятствий. КУ – прыжки через скакалку (1 мин). Подведение итогов 3 четверти. | Комплекс упражнений № 3 |
| **IV четверть (лёгкая атлетика – 24 ч.)** | | | | | | | |
| **1(79)** | | | **1** | Обучение технике прыжка в высоту через резинку с прямого разбега. | Изучение нового материала. | Инструктаж по технике безопасности. Разучить комплекс упражнений (в парах) с баскетбольными и набивными мячами. Обучение различным видам ходьбы, медленному бегу до 1 мин. Обучение расчёту на первый-второй и выполнению команд «Смирно!», «Вольно!». Обучение технике прыжка в высоту через резинку с прямого разбега. Игра «Смена сторон». | Комплекс упражнений № 4 |
| **2(80)** | | | **1** | Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега в 3 шага. | Комбинированный урок. | ОРУ с мячами. Повторение расчёта на первый-второй и выполнение команд «Смирно!», «Вольно!». Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега в 3 шага. Игра «Смена сторон». | Комплекс упражнений № 4 |
| **3(81)** | | | **1** | Обучение метанию в вертикальную цель с места. | Изучение нового материала. | ОРУ с мячами. Совершенствование расчёта на первый-второй и выполнение команд «Смирно!», «Вольно!». Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Обучение метанию в вертикальную цель с места. Игра «Вызов номеров». | Комплекс упражнений № 4 |
| **4(82)** | | | **1** | Совершенствование техники прыжка в | Комбинированный урок. | ОРУ с мячами. Совершенствование изученных строевых приёмов. Совершенствование техники прыжка в высоту с | Комплекс упражнений № 4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | высоту с прямого разбега. | | прямого разбега. Продолжить обучение метанию в вертикальную цель с места. Игра «Вызов номеров». | |
| **5(83)** | | | **1** | Закрепление техники метания в вертикальную цель с места. | Комбинированный урок. | ОРУ с мячами. Обучение прыжкам через качающуюся скакалку (в тройках). Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Закрепление техники метания в вертикальную цель с места. Закрепление умений в игре «Смена сторон». | Комплекс упражнений № 4 |
| **6(84)** | | | **1** | Учёт умений и навыков в прыжках в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». | Контрольный урок. | ОРУ с мячами. Обучение построению из одной шеренги в две после расчёта на первый-второй. Повторение прыжков через качающуюся скакалку (в тройках) с целью закрепления навыка. Учёт умений и навыков в прыжках в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра «Вызов номеров». | Комплекс упражнений № 4 |
| **7(85)** | | | **1** | Совершенствование техники метания в вертикальную цель с места. | Комбинированный урок. | Выполнить комплекс упражнений с малыми мячами. Закрепление перестроения из одной шеренги в две после расчёта на первый-второй. Повторить многоскоки с ноги на ногу (до 8 прыжков) – «Кто дальше?». Совершенствование техники метания в вертикальную цель с места. Игра «Вызов номеров». | Комплекс упражнений № 4 |
| **8(86)** | | | **1** | Обучение технике прыжка в длину с разбега 5-7 шагов на гимнастический мат (с отталкиванием удобной ногой от подкидного мостика). | Изучение нового материала. | ОРУ с малыми мячами. Совершенствование изученных строевых приёмов. Совершенствование координации в прыжках через качающуюся скакалку. Обучение технике прыжка в длину с разбега 5-7 шагов на гимнастический мат (с отталкиванием удобной ногой от подкидного мостика). | Комплекс упражнений № 4 |
| **9(87)** | | | **1** | Преодоление полосы препятствий. | Комбинированный урок. | ОРУ с малыми мячами. Совершенствование изученных строевых приёмов. Преодоление полосы препятствий в зале. Закрепление техники разбега с 5-7 шагов и отталкивание от подкидного мостика удобной ногой в прыжках в длину. Проверить умения и навыки в прыжках через качающуюся скакалку. Игра «Вызов номеров». | Комплекс упражнений № 4 |
| **10 (88)** | | | **1** | Учёт по преодолению полосы препятствий. | Контрольный урок. | Совершенствование выполнения комплекса упражнений с малыми мячами; ведение мяча на месте. Совершенствование навыка в разбеге и отталкивании от подкидного мостика в прыжках в длину с разбега. Учёт по преодолению полосы препятствий в зале. Игра. | Комплекс упражнений № 4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11 (89)** | | | **1** | Учёт умений и навыков в прыжках в длину с разбега на гимнастический мат. | Контрольный урок. | ОРУ с малыми мячами. Учёт умений и навыков в прыжках в длину с разбега на гимнастический мат. Обучение ведению мяча в движении шагом. Провести тренировку в подтягивании (мальчики из виса, девочки из виса лежа) с учётом результатов. | Комплекс упражнений № 4 |
| **12 (90)** | | | **1** | Повторение техники прыжка в длину с места (фронтально). | Комбинированный урок. | Разучить комплекс упражнений в исходных положениях сидя и лежа на полу. Повторение техники прыжка в длину с места (фронтально). Совершенствование умений вести мяч в движении шагом. Повторить тренировку в подтягивании из виса. Игра. | Комплекс упражнений № 4 |
| **13 (91)** | | | **1** | Тестирование на гибкость – наклоны вперёд сидя на полу. | Контрольный урок. | Повторить ОРУ в положении сидя и лежа на полу. Тестирование на гибкость – наклоны вперёд сидя на полу. Совершенствование координации движений руками и ногами в прыжках в длину с места. Игра-эстафета с ведением мяча и передачей его следующему игроку. | Комплекс упражнений № 4 |
| **14 (92)** | | | **1** | Учёт – челночный бег 3х10 м. | Контрольный урок. | Повторить комплекс упражнений в положении лежа и сидя на полу (следить за правильностью выполнения). Учёт – челночный бег 3х10 м. провести игру-эстафету с ведением мяча и передачей его следующему игроку. | Комплекс упражнений № 4 |
| **15 (93)** | | | **1** | Тестирование - бег 30 метров с высокого старта. | Контрольный урок. | Проведение разминки в движении Разучивание различных беговых упражнений. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Разучивание подвижной игры «Совушка». | Комплекс упражнений № 4 |
| **16 (94)** | | | **1** | Тестирование – метание мешочка на дальность. | Контрольный урок. | Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Провести подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | Комплекс упражнений № 4 |
| **17 (95)** | | | **1** | Тестирование – подтягивание на низкой перекладине. | Контрольный урок. | Проведение разминки в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Разучивание подвижной игры «Лес, болото, озеро». | Комплекс упражнений № 4 |
| **18 (96)** | | | **1** | Тестирование – подъём туловища за 30 с. | Контрольный урок. | Проведение разминки в движении. Тестирование подъёма туловища за 30 секунд. Повторение подвижной игры «Лес, болото, озеро». | Комплекс упражнений № 4 |
| **19 (97)** | | | **1** | Техника метания на точность | Изучение нового материала. | Проведение разминки с мешочками. Разучивание техники броска различных предметов на точность. Разучивание подвижной игры «Ловишки с мешочком на голове». | Комплекс упражнений № 4 |
| **20 (98)** | | | **1** | Тестирование метания малого | Контрольный урок. | Проведение разминки с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Повторение подвижной | Комплекс упражнений № 4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | мяча на точность. | | игры «Ловишки с мешочком на голове». | |
| **21 (99)** | | | **1** | Учёт – 6 минутный бег. | Контрольный урок. | Разучивание комплекса УГГ. Бег до 2 минут с преодолением простейших препятствий. Учёт по 6 минутному бегу. Провести встречную эстафету между двумя командами (с этапом до 30 метров) с передачей эстафетной палочки. | Комплекс упражнений № 4 |
| **22 (100)** | | | **1** | Круговая тренировка. | Комбинированный урок. | Проведение разминки с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижная игра по желанию учеников. | Комплекс упражнений № 4 |
| **23 (101)** | | | **1** | Подвижные игры с мячом. | Комбинированный урок. | Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижных игр «Вышибаллы», «Ловишка». Разучивание игры «Игра в птиц с мячом». | Комплекс упражнений № 4 |
| **24 (102)** | | | **1** | Тестирование – бег 1000 метров (без учёта времени). | Контрольный урок. | Проведение разминки в движении. Тестирование бег 1000 метров (без учёта времени). Подвижные игры на свежем воздухе. Подведение итогов четверти. | Комплекс упражнений № 4 |

# Тематическое планирование

# (3 класс)

| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|---|---|---|
| **3 класс** | | |
| **Знания о физической культуре (3 ч.)** | | |
| **Из истории физической культуры.**<br>Особенности физической культуры разных народов. | ***Основные содержательные линии.***<br>Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. | **Пересказывать** текст по истории развития физической культурой.<br>**Объяснять** связь физической культуры с традициями и обычаями народа.<br>**Приводить** примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта. |
| | Что такое комплексы физических упражнений.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений. | **Характеризовать** комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.<br>**Приводить** примеры комплексов упражнений и **определять** их направленность. |
| **Способы физкультурной деятельности (7 ч.)** | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Самостоятельные наблюдения.** | **Как измерить физическую нагрузку.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. | **Определять** связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка, тем чаще пульс.<br>**Измерять** величину пульса в покое и после физической нагрузкой.<br>**Находить** разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. |
| **Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур. | **Закаливание – обливание, душ.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.<br>. | **Объяснять** правила закаливания способом «обливание».<br>**Объяснять** правила закаливания принятием душа.<br>**Выполнять** требования безопасности при проведении закаливающих процедур. |
| **Физическое совершенствование (92 ч.)** | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой.<br><br>*Акробатические упражнения.* Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. | **Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала I и II классов): стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине).<br>Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.<br><br>Гимнастические упражнения.<br>***Основные содержательные линии.*** | **Рассказывать** об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.<br>**Совершенствовать** технику ранее освоенных упражнений.<br>**Выполнять** подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.<br>**Демонстрировать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.<br>**Демонстрировать** технику выполнения гимнастического моста.<br><br>**Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.<br>**Демонстрировать** технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.<br>**Демонстрировать** технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.<br><br>**Характеризовать** дозировку и последовательность упражнений с гантелями. |

| | | |
|---|---|---|
| . | Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма.<br>Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90 и 180. | **Выполнять** комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.<br><br>**Демонстрировать** технику лазанья по канату в три и два приёма.<br>**Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.<br>**Характеризовать** и **демонстрировать** технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне. |
| *Преодоление полосы препятствий:* разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. | ***Основные содержательные линии.***<br>Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. | **Совершенствовать** технику выполнения прикладных упражнений.<br>**Характеризовать** и **демонстрировать** технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.<br>**Преодолевать** полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности. |
| **Лёгкая атлетика.** *Прыжковые упражнения в длину и высоту.* | **Лёгкая атлетика.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала II класса): прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований. | **Совершенствовать** ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.<br>**Характеризовать** и **демонстрировать** технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.<br>**Выполнять** бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.<br>**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности.<br>**Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.<br>**Составлять** правила простейших соревнований по образцу. |

| | | |
|---|---|---|
| | | **Организовать** и **проводить** соревнования по составленным правилам. |
| **Лыжные гонки.** Передвижения, пороты. | **Лыжные гонки.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможений (повторение материала II класса): попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом». Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции поворот переступанием.<br><br>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции.<br><br>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции. | **Излагать** правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.<br>**Соблюдать** эти правила при приобретении лыжного инвентаря.<br>**Излагать** правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.<br>**Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).<br>**Демонстрировать** технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.<br>**Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.<br>**Демонстрировать** технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.<br>**Описывать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно.<br>**Демонстрировать** чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.<br><br>**Определять** скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса.<br>**Рассуждать** об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой. |
| **Спортивные игры.**<br>***<u>Баскетбол:</u>*** ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол. | **Спортивные игры.**<br>**Баскетбол.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал II класса): на месте и шагом по | **Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в баскетбол.<br>**Излагать** общие правила игры в баскетбол.<br>**Описывать** технику ведения мяча ранее изученными способами.<br>**Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и |

| | | |
|---|---|---|
| | прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др. | игровой деятельности.<br>**Характеризовать** и **демонстрировать** технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.<br>Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.<br>**Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3-5 м друг от друга.<br>**Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.<br>**Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 м.<br>**Развивать** мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.<br>**Развивать** мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом).<br>**Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.<br>**Регулировать** эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.<br>**Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.<br>**Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность.<br>**Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. |
| ***Волейбол:*** подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол. | **Волейбол.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.<br>Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала II класса).<br>Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для | **Рассказывать** об истории возникновения и развития игры волейбол.<br>**Излагать** общие правила игры в волейбол.<br>**Описывать** технику прямой нижней подачи и **демонстрировать** её в условиях учебной и игровой деятельности.<br>**Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **демонстрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности. |

| | | |
|---|---|---|
| | развития силы мышц рук и спины.<br>Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др. | **Развивать** пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.<br>**Развивать** мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.<br>**Развивать** мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.<br>**Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности.<br>**Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.<br>**Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.<br>**Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.<br>**Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность; **проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. |
| **Подвижные игры.** | **Подвижные игры:** «Передал – садись» и др. | **Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.<br>**Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.<br>**Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.<br>**Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность.<br>**Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. |
| **Подвижные игры разных народов.** | ***Основные содержательные линии.***<br>Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия и народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из | **Изучать** культуру своего народа, бережно **относиться** к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.<br>**Интересоваться** национальными видами спорта, активно **участвовать** в национальных праздниках и спортивных |

| | | |
|---|---|---|
| | национальных видов спорта. | соревнованиях по национальным видам спорта.<br>**Владеть** техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.<br>**Участвовать** в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта. |
| **Общеразвивающие физические упражнения.**<br>*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей. | ***Основные содержательные линии.***<br>Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. | **Выполнять** гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях. |
| *На материале лёгкой атлетики:* развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей. | Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. | **Выполнять** легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях. |
| *На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, развитие выносливости. | Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.<br>Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств. | **Выполнять** упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях.<br>**Демонстрировать** повышение результатов в показателях развития основных физических качеств. |

# Календарно-тематическое планирование.
# 3 класс.

| № Уро-ка | Дата проведения | | Количе-ство часов | Тема урока | Тип урока | Решаемые проблемы | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | план | факт | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **I четверть (лёгкая атлетика – 27 ч.)** | | | | | | | |
| 1 | | | 1 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Контрольный урок. | Краткая беседа о правилах безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале и на площадке, разучивание беговой разминки, тестирование бега на 30 м с высокого старта, повторение техники прыжка в длину, проведение подвижной игры «Круговая эстафета» с этапом 15-20 м. | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2** | | | **1** | Совершенствование техники прыжка в длину с места. | Комбинированный урок. | Бег до 2 минут в медленном темпе, разучивание разминки в движении, совершенствование техники прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Круговая эстафета». | |
| **3** | | | **1** | Техника разбега в прыжках в длину с разбега. | Изучение нового материала. | Развитие выносливости в медленном беге до 3 минут, повторение разминки в движении, обучение технике разбега в прыжках в длину с разбега, совершенствование техники прыжка в длину с места, проведение подвижной игры «Воробьи-вороны». | |
| **4** | | | **1** | Тестирование - прыжки в длину с места. | Контрольный урок. | Развитие выносливости в медленном беге до 3 минут, повторение разминки в движении, тестирование прыжков в длину с места, закрепление техники разбега в прыжках в длину с разбега, повторение подвижной игры «Воробьи-вороны». | |
| **5** | | | **1** | Техника метания малого мяча на дальность. | Изучение нового материала. | Развитие выносливости в медленном беге до 4 минут, разучивание разминки с мешочками, обучение технике метания малого мяча на дальность, совершенствование техники разбега в прыжках в длину с разбега, проведение подвижной игры «Салки». | |
| **6** | | | **1** | Тестирование – прыжки в длину с разбега. | Контрольный урок. | Развитие выносливости в медленном беге до 4 минут, разучивание комплекса упражнений типа зарядки, закрепление техники метания малого мяча на дальность, тестирование прыжков в длину с разбега, повторение подвижной игры «Салки». | |
| **7** | | | **1** | Тестирование – медленного бега до 6 минут. | Контрольный урок. | Повторение комплекса упражнений типа зарядки, совершенствование техники метания малого мяча на дальность, тестирование медленного бега до 6 минут, проведение подвижной игры «Белые медведи». | |
| **8** | | | **1** | Техника челночного бега 3х10 м. | Комбинированный урок. | Повторение строевых упражнений: перестроение из одной шеренги в две, расчёт на первый-второй. Комплекс упражнений утренней зарядки. Повторение упражнения на гибкость наклоны вперед, сидя на полу. Повторение техники челночного бега 3х10 м. повторение подвижной игры «Белые медведи». | |
| **9** | | | **1** | Тестирование – метание малого мяча на дальность. | Контрольный урок. | Повторение строевых упражнений: перестроение и расчёт, закрепление комплекса утренней гимнастики, тестирование метания малого мяча на дальность, провести подтягивание в висе на перекладине, проведение подвижной игры «День и ночь». | |
| **10** | | | **1** | Комплексы физических | Изучение нового материала. | Рассказать что такое комплексы физических упражнений и их целевое назначение, разучить комплекс упражнений с мячом, | Составить комплекс |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | упражнений и их целевое назначение. | | обучение передаче баскетбольного мяча снизу двумя руками, проведение подвижной игры «День и ночь». | упражнений. |
| **11** | | | **1** | Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди; после отскока от стены; в парах; с передвижением приставными шагами. | Изучение нового материала. | Повторение разученного комплекса упражнений с мячом. Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди; после отскока от стены; в парах; с передвижением приставными шагами. Проведение игры «Гонка баскетбольных мячей». | |
| **12** | | | **1** | Техника ведения баскетбольного мяча на месте (постановка кисти). | Комбинированный урок. | Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений для развития мышц рук и ног, повторение техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди; после отскока от стены; в парах; с передвижением приставными шагами. Техника ведения баскетбольного мяча на месте (постановка кисти). Повторение проведения игры «Гонка баскетбольных мячей». | Повторение комплекса общеразвивающих упражнений для развития мышц рук и ног. |
| **13** | | | **1** | Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов. | Изучение нового материала. | Рассказать о связи занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов. Повторение комплекса общеразвивающих упражнений для развития мышц рук и ног, совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди; после отскока от стены; в парах; с передвижением приставными шагами. Проведение игры «Гонка баскетбольных мячей». | |
| **14** | | | **1** | Учёт техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди; после отскока от стены; в парах; с передвижением приставными шагами. | Контрольный урок. | Закрепление комплекса общеразвивающих упражнений для развития мышц рук и ног, учёт техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди; после отскока от стены; в парах; с передвижением приставными шагами. Преодоление полосы из пяти препятствий. | Повторение комплекса общеразвивающих упражнений для развития мышц рук и ног. |
| **15** | | | **1** | Техника обводки стоек в | Изучение нового материала. | Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук (с малым теннисным мячом). Обучение | Повторение комплекса |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | передвижении шагом и медленным бегом. | | технике обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Повторение техники преодоления полосы препятствий. | общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук (с малым теннисным мячом). |
| **16** | | | **1** | Значение комплексов утренней гимнастики. | Изучение нового материала. | Рассказать о значении комплексов утренней гимнастики. Совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук (с малым теннисным мячом). Повторение техники обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Повторение техники преодоления полосы препятствий. | |
| **17** | | | **1** | Тестирование – преодоление полосы из пяти препятствий. | Контрольный урок. | Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. Тестирование техники преодоления полосы из пяти препятствий. Закрепление техники обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Проведение баскетбольной эстафеты. | Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. |
| **18** | | | **1** | Техника ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». | Изучение нового материала. | Проведение комплекса общеразвивающих упражнений со скакалкой. Обучение технике ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». Совершенствование техники обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Проведение баскетбольной эстафеты. | |
| **19** | | | **1** | Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). | Комбинированный урок. | Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. Повторение техники ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Совершенствование техники обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Проведение баскетбольной эстафеты. | |
| **20** | | | **1** | Учёт - техники обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. | Контрольный урок. | Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. Закрепление техники ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Учёт техники обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Разучить подвижную игру «Передал – садись». | |
| **21** | | | **1** | Техника броска баскетбольного мяча двумя | Изучение нового материала. | Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Обучение технике | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | руками от груди с места в баскетбольное кольцо. | | броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо. Совершенствование техники ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». Повторение подвижной игры «Передал – садись». | |
| **22** | | | **1** | Учёт - техники ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». | Контрольный урок. | Разучивание комплекса упражнения в движении. Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Повторение техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо. Учёт техники ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». Разучить подвижную игру «Попади в кольцо». | |
| **23** | | | **1** | Тестирование - подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). | Контрольный урок. | Повторение комплекса упражнения в движении. Учёт техники подтягивания на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо. Повторение подвижной игры «Попади в кольцо». | |
| **24** | | | **1** | Учёт - техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо. | Контрольный урок. | Повторение комплекса упражнения в движении. Учёт техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо. Прыжки через гимнастическую скакалку (количество раз). Повторение подвижной игры «Попади в кольцо». | Повторение прыжков через гимнастическую скакалку. |
| **25** | | | **1** | Упражнения направленные на развитие координации движения. | Комбинированный урок. | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движения. Повторение прыжков через гимнастическую скакалку. Проведение тренировки по подъему туловища из положения лежа за 30 секунд. Проведение подвижной игры «Перестрелка». | Повторение подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. |
| **26** | | | **1** | Тестирование – подъем туловища из положения лежа за 30 секунд. | Контрольный урок. | Повторение разминки, направленной на развитие координации движения. Повторение прыжков через гимнастическую скакалку. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. Проведение подвижной игры «Перестрелка». | Повторение подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. |
| **27** | | | **1** | Тестирование – прыжки через гимнастическую скакалку. | Контрольный урок. | Повторение разминки, направленной на развитие координации движения. Тестирование – прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз). Проведение подвижной игры «Перестрелка». | |
| **II четверть (гимнастика с основами акробатики – 21 ч.)** | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1 (28)** | | | **1** | Влияние физических упражнений на осанку. | Изучение нового материала. | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Рассказать о влиянии физических упражнений на осанку. Учить фигурной маршировке: противоходом и змейкой. Разучить комплекс упражнений утренней гимнастики (8 упражнений). Повторить технику выполнения акробатических упражнений : кувырок в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, перекаты в группировке вперед и назад. | Повторить комплекс упражнений утренней гимнастики (8 упражнений). |
| **2 (29)** | | | **1** | Техника акробатических упражнений. | Комбинированный урок. | Повторение строевых упражнений предыдущего урока. Закрепление умения по порядку и правильности выполнения комплекса УГГ. Повторение техники акробатических упражнений. Повторение техники лазания по канату произвольным способом. Повести игру с использование гимнастических обручей. | |
| **3 (30)** | | | **1** | Обучение выполнению двух-трёх кувырков вперёд (слитно). | Изучение нового материала. | Повторение строевых упражнений. Повторить умения по порядку выполнения комплекса УГГ. Обучение выполнению двух-трех кувырков вперед - слитно, повторить упражнения предыдущего урока. Повторение игры с гимнастическими обручами. | Повторение комплекса УГГ. |
| **4 (31)** | | | **1** | Обучение стойке на лопатках прогнувшись | Изучение нового материала. | Повторение строевых упражнений. Повторение комплекса УГГ с целью совершенствования техники выполнения и закрепления двигательного навыка. Совершенствование умения в лазании по канату произвольным способом. Обучение стойке на лопатках прогнувшись. Закрепление техники выполнения двух-трёх кувырков слитно. Совершенствование двигательных умений в игре с использованием гимнастических обручей. | Повторение комплекса УГГ. |
| **5 (32)** | | | **1** | Обучение акробатическому упражнению – мост из положения лежа на спине | Изучение нового материала. | Обучение построению в две шеренги. Проверить (выборочно) на оценку выполнение комплекса УГГ. Обучение акробатическому упражнению – мост из положения лежа на спине. Совершенствование техники кувырка вперед. Закрепление стойки на лопатках прогнувшись. Провести игру-эстафету с использованием гимнастических обручей. | Повторение акробатического упражнения – мост из положения лежа на спине. |
| **6 (33)** | | | **1** | Техника двух-трёх кувырков вперёд (слитно). | Контрольный урок. | Повторить строевое упражнение – построение в две шеренги. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой (7-8 упр). Повторение акробатического упражнения – мост из положения лежа на спине. Проверить умения по выполнению двух-трёх кувырков вперед слитно. Совершенствование стойку на лопатках, прогнувшись, закрепить умение выполнять мост. Провести игру-эстафету с преодолением вертикального препятствия высотой до 50 см. | Повторение акробатического упражнения – мост из положения лежа на спине. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **7 (34)** | | | **1** | Закрепление умений в выполнении упражнения «мост». | Комбинированный урок. | Повторить строевое упражнение – построение в две шеренги. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой (7-8 упр). Совершенствование стойки на лопатках прогнувшись. Закрепление умений в выполнении упражнения «мост». Провести игру-эстафету с преодолением вертикального препятствия высотой до 50 см. | |
| **8 (35)** | | | **1** | Обучение упражнениям в равновесии при хождении по гимнастическому бревну: ходьба приставными шагами, на носках и повороты кругом на обеих и одной ноге (на 90 и 180). | Изучение нового материала. | Повторить строевое упражнение – построение в две шеренги. Закрепить комплекс УГГ с гимнастической палкой. Проверить выполнение стойки на лопатках прогнувшись, Совершенствовать упражнение – мост. Обучение упражнениям в равновесии при хождении по гимнастическому бревну (высота до 1 м.): ходьба приставными шагами, на носках и повороты кругом на обеих и одной ноге (на 90 и 180). Совершенствовать игру-эстафету с преодолением препятствий. | |
| **9 (36)** | | | **1** | Техника акробатического упражнения – мост из положения лежа на спине. | Контрольный урок. | Учить расчету на первый-второй. Совершенствовать комплекс УГГ с гимнастической палкой. Повторить акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках. Проверить на оценку упражнение – мост. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. Развитие двигательных качеств в игре с преодолением препятствий: перелезанию, подлезанием, преодоление прыжком. | |
| **10 (37)** | | | **1** | Техника лазание по канату произвольным способом. | Контрольный урок. | Учить расчету на первый-второй. Совершенствовать комплекс УГГ с гимнастической палкой. Повторить акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках. Учёт техники лазания по канату произвольным способом. Развитие двигательных качеств в игре с преодолением препятствий: перелезанию, подлезанием, преодоление прыжком. | |
| **11 (38)** | | | **1** | Проверить (выборочно) на оценку выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. | Контрольный урок. | Повторить расчет на первый-второй (четкий поворот головы). Проверить (выборочно) на оценку выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Совершенствование упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Повторить упражнение в лазании и перелазании по наклонной скамейке, по гимнастической стенке. Совершенствовать двигательные умения и качества в игре урока 9. | |
| **12 (39)** | | | **1** | Учет – преодоление | Контрольный урок. | Совершенствовать строевые упражнения, пройденные на предыдущих уроках. Разучить комплекс упражнений с | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | полосы препятствий. | | набивными мячами. Учет по преодолению препятствий. Обучение простейшему соединению акробатических упражнений из пройденных элементов. Провести игру-эстафету (сидя на скамейках) с набивными мячами. | |
| **13 (40)** | | | **1** | Закрепление простейших соединений акробатических элементов. | Комбинированный урок. | Совершенствовать строевые упражнения, пройденные на предыдущих уроках. Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами. Закрепить простейшие соединения акробатических элементов. Повторить игру-эстафету (сидя на скамейках) с набивными мячами. | |
| **14 (41)** | | | **1** | Учет - шестиминутный бег. | Контрольный урок. | Повторить комплекс упражнений с набивными мячами. Учет по шестиминутному бегу. Провести упражнения в равновесии в виде полосы препятствий. Провести игру-эстафету. | |
| **15 (42)** | | | **1** | Совершенствовать броски набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами. | Комбинированный урок. | Обучение перестроению из одной шеренги в две. ОРУ. Совершенствовать броски набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами. Повторить акробатическое соединение. Провести игру с набивными мячами бегом. | |
| **16 (43)** | | | **1** | Закрепление техники перестроения из одной шеренги в две, три шеренги. | Комбинированный урок. | Закрепление техники перестроения из одной шеренги в две, три шеренги. ОРУ. Совершенствовать броски набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами. Игра с набивными мячами. | |
| **17 (44)** | | | **1** | Обучение технике преодоления гимнастической полосы препятствий. | Изучение нового материала. | Повторить перестроение из одной шеренги в две. ОРУ. Совершенствовать броски набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами. Обучение технике преодоления гимнастической полосы препятствий с включением следующих элементов: лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке, подлезанием под препятствие, кувырки. | Повторение комплекса ОРУ. |
| **18 (45)** | | | **1** | Учет - прыжки в длину с места. | Контрольный урок. | Совершенствование строевых упражнений. ОРУ. Учет по прыжкам в длину с места. Совершенствование акробатическое соединение. Провести игру с включением упражнений по акробатике. | |
| **19 (46)** | | | **1** | Проверить (выборочно) выполнение акробатического соединения. | Контрольный урок. | Вместо комплекса ОРУ провести преодоление гимнастической полосы препятствий. Проверить (выборочно) выполнение акробатического соединения. Провести учет по лазанию по канату. Совершенствовать выполнение акробатических упражнений. | |
| **20** | | | **1** | Учет - челночный | Контрольный урок. | ОРУ. Провести учет по челночному бегу 3х10 м. Провести игры | Повторить наклоны |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **(47)** | | | | бег 3х10 м. | | с различными предметами. | вперёд сидя на полу. |
| **21 (48)** | | | | Тестирование на гибкость – наклоны вперед сидя на полу. | Контрольный урок. | ОРУ. Провести тест на гибкость – наклоны вперед сидя на полу. Провести игры с различными предметами. Напомнить учащимся о порядке проведения уроков по лыжной подготовке, дать задание на каникулы. | Подготовить лыжный инвентарь. |
| **III четверть (лыжная подготовка – 20 ч.)** | | | | | | | |
| **1-2 (49-50)** | | | **1** | Обучение посадке лыжника и переносу массы тела в скользящем шаге. | Изучение нового материала. | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Продолжить обучение посадке лыжника и переносу массы тела в скользящем шаге. Ознакомить со спуском в основной стойке. Обучение напряжению и расслаблению мышц ног во время спуска в основной стойке. | |
| | | | **1** | Обучение напряжению и расслаблению мышц ног во время спуска в основной стойке. | | | |
| **3-4 (51-52)** | | | **1** | Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. | Изучение нового материала. | Ознакомить с переносом массы тела в повороте переступанием в движении. Продолжить обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. | |
| | | | **1** | Обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. | | | |
| **5-6 (53-54)** | | | **1** | Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворот переступанием с продвижением вперед. | Контрольный урок. | Ознакомить с отталкиванием ногой в скользящем шаге. Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворот переступанием с продвижением вперед. Обучение технике подъема «лесенкой» прямо. Ознакомить с одновременным бесшажным ходом. | |
| | | | **1** | Обучение технике подъема | Изучение нового материала. | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | «лесенкой» прямо. | | | |
| **7-8 (55-56)** | | | **1** | Продолжить обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. | Комбинированный урок. | Ознакомить с движением туловища и постановкой палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Продолжить обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Ознакомить с отталкиванием ногой в попеременном двухшажном ходе. | |
| | | | **1** | Ознакомить с отталкиванием ногой в попеременном двухшажном ходе. | Изучение нового материала. | | |
| **9-10 (57-58)** | | | **1** | Обучение наклону туловища и движению рук в одновременном бесшажном ходе. | Изучение нового материала. | Обучение наклону туловища и движению рук в одновременном бесшажном ходе. Обучение отталкиванию ногой в скользящем шаге. Ознакомить с переходом в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости. Провести игру-эстафету. | |
| | | | **1** | Обучение отталкиванию ногой в скользящем шаге. | | | |
| **11-12 (59-60)** | | | **1** | Обучение повороту переступанием с продвижением вперед на разной скорости передвижения. | Изучение нового материала. | Обучение отталкиванию ногой в скользящем шаге на разной скорости передвижения. Обучение повороту переступанием с продвижением вперед на разной скорости передвижения. Оценить технику выполнения подъема «лесенкой» прямо. Пройти дистанцию 1 км. | |
| | | | **1** | Оценить технику выполнения подъема «лесенкой» прямо. | Контрольный урок. | | |
| **13-14 (61-62)** | | | **1** | Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением | Контрольный урок. | Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Ознакомить с переходом в сопряжении (взаимно связанные) повороты переступанием в движении после спуска в основной стойке. Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | вперед. | | | |
| | | | **1** | Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. | Изучение нового материала. | | |
| **15-16 (63-64)** | | | **1** | Обучение движению туловища в одновременном бесшажном ходе. | Изучение нового материала. | Обучение движению туловища в одновременном бесшажном ходе. Оценить технику выполнения спуска в основной стойке. Пройти дистанцию 1 км. | |
| | | | **1** | Оценить технику выполнения спуска в основной стойке. Пройти дистанцию 1 км. | Контрольный урок. | | |
| **17-18 (65-66)** | | | **1** | Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода. | Контрольный урок. | Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода. Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км. Продолжить обучение движению руки за бедро в попеременном двухшажном ходе. | |
| | | | **1** | Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км. | | | |
| **19-20 (67-68)** | | | **1** | Обучение изменению стоек спуска. | Изучение нового материала. | Ознакомить с переходом в сопряженные повороты переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости. Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода. Обучение изменению стоек спуска. Игра «С поворотами до остановки». | |
| | | | **1** | Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода. | Контрольный урок. | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр – 10 ч.** | | | | | | | |
| **21 (69)** | | | **1** | Повторить технику преодоления полосы препятствий (2 | Комбинированный урок. | ОРУ. Строевые упражнения. Повторить технику преодоления полосы препятствий (1-2 раза). Провести игру «День и ночь». | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | раза). | | | |
| **22 (70)** | | | **1** | Совершенствование двигательных умений в преодолении полосы препятствий. | Комбинированный урок. | ОРУ. Строевые упражнения. Совершенствование двигательных умений в преодолении полосы препятствий. Повторить игру «День и ночь», разучить игру «Охотники и утки» с волейбольным мячом. | |
| **23 (71)** | | | **1** | Учет – прыжки в длину с места. | Контрольный урок. | ОРУ. Строевые упражнения. Учет – прыжки в длину с места. Совершенствование двигательных умений в преодолении полосы препятствий. Повторить игру «Охотники и утки», разучить игру «Совушка». | |
| **24 (72)** | | | **1** | Провести тренировку по подтягиванию. | Комбинированный урок. | ОРУ. Строевые упражнения. Провести соревнование по преодолению полосы препятствий с определением количества допущенных ошибок. Провести тренировку по подтягиванию. Провести с целью закрепления игровых действий игру «Совушка». | |
| **25 (73)** | | | **1** | Учет – подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). | Контрольный урок. | ОРУ. Строевые упражнения. Учет – подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки).Провести тренировку по челночному бегу 3х10 м. Разучить и провести игру «Заяц без логова». | |
| **26 (74)** | | | **1** | Учет – челночный бег 3х10 м. | Контрольный урок. | ОРУ. Строевые упражнения. Учет – челночный бег 3х10 м. Повторить игру «Заяц без логова». | |
| **27 (75)** | | | **1** | Эстафеты с баскетбольными мячами. | Комбинированный урок. | ОРУ. Строевые упражнения. Провести отжимание от пола (на количество раз). Эстафеты с баскетбольными мячами. | |
| **28 (76)** | | | **1** | Обучение ведению мяча в движении, на месте (в парах). | Изучение нового материала. | ОРУ. Строевые упражнения. Обучение ведению мяча в движении, на месте (в парах). Провести эстафеты с передачей эстафетной палочки. | |
| **29 (77)** | | | **1** | Учет - шестиминутный бег. | Контрольный урок. | ОРУ. Строевые упражнения. Закрепить ведение баскетбольного мяча в движении, на месте (в парах). Провести учет в шестиминутном беге. Провести эстафету с эстафетной палочкой. | |
| **30 (78)** | | | **1** | Совершенствование ведения баскетбольного мяча в движении, на месте (в парах). | Комбинированный урок. | ОРУ. Строевые упражнения. Совершенствование ведения баскетбольного мяча в движении, на месте (в парах).Провести игры, пройденные на предыдущих уроках. Подвести итоги успеваемости за третью четверть. | |
| **IV четверть (лёгкая атлетика – 24 ч.)** | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1 (79)** | | | **1** | Закаливающие процедуры – обливание, душ. | Изучение нового материала. | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Рассказать о закаливающих процедурах – обливание, душ.. Совершенствовать строевые упражнения, пройденные в первом полугодии, провести различные построения на время. Разучить новый комплекс утренней гимнастики. Провести игру-эстафету с переноской предмета (любого). | |
| **2 (80)** | | | **1** | Обучение прыжку в высоту, согнув ноги через резинку с разбега под углом к ней (ученикам выяснить толчковую ногу). | Изучение нового материала. | Обучение преодолению препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин. Повторить с целью закрепления комплекс УГГ. Обучение прыжку в высоту, согнув ноги через резинку с разбега под углом к ней (ученикам выяснить толчковую ногу). Провести игру «Охотники и утки». | |
| **3 (81)** | | | **1** | Обучение технике замаха из-за спины через плечо при метании в цель. | Изучение нового материала. | ОРУ. Закрепление техники разбега в 3-5 шагов в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30-40. Обучение технике замаха из-за спины через плечо при метании в цель. Провести игру-эстафету с обручами между двумя командами. | |
| **4 (82)** | | | **1** | Совершенствовать технику разбега в 3-5 шагов в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30-40. | Комбинированный урок. | ОРУ. Совершенствовать технику разбега в 3-5 шагов в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30-40. Повторение техники замаха из-за спины через плечо при метании в цель. Провести игру-эстафету с обручами между двумя командами. | |
| **5 (83)** | | | **1** | Техника метания малого мяча с места (замах руки). | Комбинированный урок. | ОРУ с набивными мячами в парах. Продолжить обучение прыжку в высоту. Определить толчковую ногу, распределить учеников на места разбега (справа и слева от резинки). Продолжить обучение метанию в цель (замах руки) с места. Игра «День и ночь». | |
| **6 (84)** | | | **1** | Учёт - прыжки в высоту с разбега с 3-5 шагов. | Контрольный урок. | Повторить комплекс упражнений с набивными мячами в парах. Обучение положениям тела при высоком старте. Оценить технику выполнения прыжков в высоту с разбега с 3-5 шагов. Провести игру «Воробьи-вороны». | |
| **7 (85)** | | | **1** | Учёт - техника метания малого мяча в цель с места (на количество попаданий)с расстояния 5-6 м | Контрольный урок. | Выполнить упражнения с набивным мячом для развития мышц плечевого пояса. Обучение медленному бегу до 3 мин. Повторить технику высокого старта с пробежками до 10 м. Проверить на оценку технику метания малого мяча в цель с места (на количество попаданий)с расстояния 5-6 м (мальчики). Провести игру «Денни и ночь» и «Воробьи-вороны». | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | (мальчики). | | | |
| **8 (86)** | | | **1** | Учёт - техника метания малого мяча в цель с места (на количество попаданий) у девочек с расстояния 3-4 м от цели. | Контрольный урок. | Выполнить упражнения с набивным мячом для развития мышц плечевого пояса. Обучение медленному бегу до 3 мин. Повторить технику высокого старта с пробежками до 10 м. Проверить на оценку технику метания малого мяча в цель с места (на количество попаданий) у девочек с расстояния 3-4 м от цели. Провести игру «Денни и ночь» и «Воробьи-вороны». | |
| **9 (87)** | | | **1** | Учет - преодоление полосы препятствий. | Контрольный урок. | Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Совершенствование стартового разбега (с высокого старта). Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в шаге. Провести учет по преодолению препятствий. 6. Провести игру «Охотники и утки». | |
| **10 (88)** | | | **1** | Совершенствовани е стартового разбега (с высокого старта). | Комбинированный урок. | Закрепить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Совершенствование стартового разбега (с высокого старта). Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в шаге. Провести игру «Охотники и утки». | |
| **11 (89)** | | | **1** | Учет – подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). | Контрольный урок. | Развивать общую выносливость - медленный бег до 3 мин. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Принять на оценку технику (положения) высокого старта. Провести учет по подтягиванию на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Провести игру «Охотники и утки» с двумя мячами. | |
| **12 (90)** | | | **1** | Проверить умения в ведении баскетбольного мяча в шаге. | Контрольный урок. | Совершенствовать упражнения со скакалкой – прыжки с вращением вперед до 30 прыжков без остановки и ошибок. . Провести тест на гибкость – наклоны вперед сидя на полу. Проверить умения в ведении баскетбольного мяча в шаге. Познакомить детей с правилами игры «Перестрелка». | |
| **13 (91)** | | | **1** | Учёт – челночный бег 3х10 м. | Контрольный урок. | Напомнить о правилах поведения на площадке во время бега, прыжков и метания. На площадке провести медленный бег до 3 мин, ходьба, отдых. Выполнить упражнения в парах на сопротивление (3-4 упр). Учет по челночному бегу 3х10 м. Обучение метанию (в парах) мяча с места на дальность. Провести игру «Перестрелка» - закрепление правил. | |
| **14 (92)** | | | **1** | Закрепление техники метания (в парах) мяча с места на дальность. | Комбинированный урок. | ОРУ в парах на сопротивление. Закрепление техники метания (в парах) мяча с места на дальность. Провести игру «Перестрелка». | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **15 (93)** | | | **1** | Развитие выносливости, провести бег до 6 мин. | Комбинированный урок. | Продолжить развитие выносливости, провести бег до 6 мин. Продолжить обучение метанию мяча с места на дальность. Совершенствовать умение в игре «Перестрелка». Тестирование по прыжкам в длину с места. | |
| **16 (94)** | | | **1** | Учет - бег 30 м (мальчики). | Контрольный урок. | Обучение медленному бегу с переменной скоростью (до 50 м). ОРУ. Учет по бегу на 30 м (мальчики).Обучение прыжкам в длину с укороченного разбега (5-7 шагов) в прыжковую яму. Продолжить обучение метанию с места на дальность. Провести игру «Салки». | |
| **17 (95)** | | | **1** | Учет - бег 30 м (девочки). | Контрольный урок. | Провести бег в чередовании с ходьбой до 3-4 мин, отдых 1-1,5 ми. ОРУ. Повторить метание на дальность. Учет - бег 30 м (девочки). 5. Провести игру «Салки», | |
| **18 (96)** | | | **1** | Учет на результат в метании малого мяча на дальность. | Контрольный урок. | ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой до 3-4 мин. Учет на результат в метании малого мяча на дальность. Провести игры : «Перестрелка», «Салки». | |
| **19 (97)** | | | **1** | Тестирование – 6 минутный бег (девочки). | Контрольный урок. | Провести разминку в виде встречной эстафеты с этапом до 20 м. ОРУ. Принять тест по шестиминутному бегу (девочки). Повторить игры: «Перестрелка», «Салки». | |
| **20 (98)** | | | **1** | Тестирование – 6 минутный бег (мальчики). | Контрольный урок. | Провести разминку в виде встречной эстафеты с этапом до 20 м. ОРУ. Принять тест по шестиминутному бегу (мальчики). 4. Повторить игры: «Перестрелка», «Салки». | |
| **21 (99)** | | | **1** | Тестирование – прыжки в длину с места. | Контрольный урок. | Провести разминку в виде игры «Перестрелка». ОРУ. Принять тест по прыжкам в длину с места. Провести эстафеты с эстафетной палочкой. | |
| **22 (100)** | | | **1** | Повторение изученных строевых приёмов. | Комбинированный урок. | ОРУ. Бег 4 мин. Повторить изученные строевые упражнения. Эстафеты с предметами. | |
| **23 (101)** | | | **1** | Тестирование на гибкость – наклоны вперед сидя на полу. | Контрольный урок. | ОРУ. Провести тестирование на гибкость – наклоны вперед сидя на полу. Провести игры: «Перестрелка» и «Салки». | |
| **24 (102)** | | | **1** | Правила безопасности при принятии солнечных и воздушных ванн. | Изучение нового материала. | ОРУ. Бег 4 мин. Строевые упражнения. Рассказать о правилах безопасности при принятии солнечных и воздушных ванн. Правила поведения на воде. Провести игры по желанию детей. | |

# Тематическое планирование

# (4 класс)

| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|---|---|---|
| **4 класс** | | |
| **Знания о физической культуре (4 ч.)** | | |
| **Из истории физической культуры.**<br>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | **Немного истории.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. | **Приводить** примеры из истории спортивных состязаний народов России.<br>**Раскрывать** роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.<br>**Характеризовать** роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф.Ф. Ушаков, А.В. Суворов и др.).<br>**Объяснять** зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца. |
| Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок. | **Приводить** примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.<br>**Характеризовать** основные способы изменения нагрузки, **приводить** примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями).<br>**Характеризовать** зависимость между величиной нагрузки и наступанием утомления.<br>**Характеризовать** зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки. |
| Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. | Правила предупреждения травматизма.<br>***Основные содержательные линии.***<br>Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения | **Характеризовать** основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.<br>**Излагать** правила предупреждения травматизма и |

| | | |
|---|---|---|
| | травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой.<br><br>**Оказание первой помощи при лёгких травмах.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах. | **руководствоваться** ими на уроках физической культурой, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br><br>**Характеризовать** основные травмы и причины их проявления.<br>**Демонстрировать** отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах. |
| Выполнение простейших закаливающих процедур. | **Закаливание.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях. | **Проводить** закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.<br>**Выполнять** правила закаливающих процедур и **соблюдать** меры безопасности во время их проведения. |
| **Способы физкультурной деятельности (6 ч.)** | | |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** | **Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.<br><br>. | **Характеризовать** наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.<br>**Выявлять** возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.<br>**Находить** разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.<br>**Выполнять** тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.<br>**Вести** запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года.<br>**Выявлять** отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и **определять** направленность самостоятельных занятий физической подготовкой. |
| **Физическое совершенствование (92 ч.)** | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Гимнастика с* | **Гимнастика с основами акробатики.**<br>***Основные содержательные линии.*** | **Демонстрировать** технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических |

| | | |
|---|---|---|
| *основами акробатики.*<br>*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. | Совершенствование техник, например упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад. | комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. |
| *Акробатические комбинации:*<br>1. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;<br>2. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. | ***Основные содержательные линии.***<br>Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2. | **Раскрывать** понятие «акробатическая комбинация».<br>**Характеризовать** основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.<br>**Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.<br>**Описывать** технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.<br>**Демонстрировать** их выполнение в условиях учебной деятельности. |
| Опорный прыжок через гимнастического козла. | ***Основные содержательные линии.***<br>Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.<br>**Демонстрировать** технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности. |
| **Лёгкая атлетика.** *Беговые упражнения:* высокий старт с последующим ускорением. | **Лёгкая атлетика.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>Совершенствование техники высокого старта (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стортого ускорения. Техника финиширования. | **Совершенствовать** высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.<br>**Описывать** технику низкого старта.<br>**Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.<br><br>**Демонстрировать** технику выполнения низкого старта по команде стартёра.<br>**Выполнять** стартовое ускорение из положения |

| | | |
|---|---|---|
| | | низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.<br>**Выполнять** финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). |
| *Прыжковые упражнения:* прыжки в высоту. | ***Основные содержательные линии.***<br>Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | **Описывать** технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».<br>**Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.<br>**Демонстрировать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см). |
| **Лыжные гонки.** *Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход. | **Лыжные гонки.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>Совершенствование техники торможения плугом (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала III класса). Спуск в низкой стойке (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций. | **Выполнять** торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности.<br>**Выполнять** повороты переступанием во время спусков с пологого склона.<br>**Выполнять** спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.<br>**Демонстрировать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км).<br>**Описывать** технику передвижения одновременным одношажным ходом.<br>**Выполнять** подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.<br>**Демонстрировать** технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.<br>**Демонстрировать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции. |
| **Подвижные игры.** | **Подвижные игры.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>Правила и технические приёмы подвижных игр для | **Выполнять** правила игры.<br>**Управлять** эмоциями в процессе игровой деятельности, **демонстрировать** сдержанность и |

| | | |
|---|---|---|
| | совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. | терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.<br>**Взаимодействовать** со сверстниками.<br>**Проявлять** активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.<br>**Включать** подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.<br>**Готовить** площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности. |
| **Спортивные игры.**<br>***<u>Баскетбол:</u>*** ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале игры в баскетбол. | **Спортивные игры.**<br>**Баскетбол.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала III класса). | **Выполнять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.<br>**Организовать** игру в баскетбол, **играть** по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. |
| ***<u>Волейбол:</u>*** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол. | **Волейбол.**<br>***Основные содержательные линии.***<br>Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала III класса). Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала II и III классов). | **Выполнять** технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.<br>**Организовать** игру в волейбол, **играть** по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. |
| *Подвижные игры разных народов.* | ***Основные содержательные линии.***<br>Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала III класса). | **Раскрывать** в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды.<br>**Организовывать** и **принимать** участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.<br>Активно **участвовать** в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. |

| | | |
|---|---|---|
| **Общеразвивающие физические упражнения.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей. | ***Основные содержательные линии.*** Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лёжа согнувшись (девочки).<br><br>Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен. | **Использовать** гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.<br>**Демонстрировать** развитие силы в контрольных упражнениях.<br>**Демонстрировать** развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения. |
| *На материале легкой атлетики:* развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости. | ***Основные содержательные линии.*** Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанции 30 м. контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места. | **Использовать** легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.<br>**Демонстрировать** развитие быстроты в контрольном упражнении.<br>**Демонстрировать** развитие выносливости в контрольном упражнении.<br>**Демонстрировать** развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении. |
| *На материале лыжных гонок:* развитие выносливости. | ***Основные содержательные линии.*** Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовкой. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м. | **Использовать** упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.<br>**Развивать** с их помощью выносливость.<br>**Демонстрировать** развитие выносливости в контрольном упражнении. |

# Календарно-тематическое планирование.
# 4 класс.

| № | Дата | Количе- | Тема урока | Тип урока | Решаемые | Домашнее |
|---|---|---|---|---|---|---|

| Уро-ка | проведения | | ство часов | | | проблемы | задание |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | план | факт | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **I четверть (лёгкая атлетика – 27 ч.)** | | | | | | | |
| **1** | | | **1** | Контрольное троеборье. | Комбинированный урок. | Краткая беседа о правилах безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале и на площадке. Разучивание нового комплекса УГГ. Контрольное троеборье. Повторение техники высокого старта в беге на 30 м. Провести встречную эстафету с этапом до 30 м (для развития скорости). | Комплекс упражнений № 1 |
| **2** | | | **1** | Высокий старт. | Комбинированный урок. | Бег до 2 минут в медленном темпе. Разучивание разминки в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Подвижная игра «Перемена мест», «Круговая эстафета». | Комплекс упражнений № 1 |
| **3** | | | **1** | Тестирование – бег 30 метров с высокого старта. | Контрольный урок. | Развитие выносливости в медленном беге до 3 минут. Повторение разминки в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. Подвижная игра « Мы – веселые ребята». | Комплекс упражнений № 1 |
| **4** | | | **1** | Техника метания мяча с места, с разбега на дальность. | Изучение нового материала. | Развитие выносливости в медленном беге до 3 минут. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Техника метания мяча с места, с разбега на дальность. Старты из различных исходных положений до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). Подвижная игра – «Вороны и воробьи». | Комплекс упражнений № 1 |
| **5** | | | **1** | Тестирование – челночный бег 3х10 метров. | Контрольный урок. | Развитие выносливости в медленном беге до 4 минут. ОРУ «Вызов номеров». Тестирование – челночный бег 3х10 метров. Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с места, с разбега на дальность. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. Подвижная игра: «Кто быстрее» | Комплекс упражнений № 1 |
| **6** | | | **1** | Учёт – бег 60 метров с высокого старта. | Контрольный урок. | Развитие выносливости в медленном беге до 4 минут. Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Техника метания мяча с места, с разбега на дальность. Бег до 60 метров с высокого старта – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. | Комплекс упражнений № 1 |
| **7** | | | **1** | Техника прыжка в | Изучение нового | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные | Комплекс |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | длину с места. | материала. | прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам». | упражнений № 1 |
| **8** | | | **1** | Тестирование – прыжки в длину с места. | Контрольный урок. | Повторение строевых упражнений. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Техника метания мяча с места, с разбега на дальность. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Тестирование - прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам». | Комплекс упражнений № 1 |
| **9** | | | **1** | Техника прыжка в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). | Изучение нового материала. | Повторение строевых упражнений. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см. Техника метания мяча с места, с разбега на дальность. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | Комплекс упражнений № 1 |
| **10** | | | **1** | Учёт - метание мяча на дальность. | Контрольный урок. | ОРУ для мышц плечевого пояса. Учёт - метание мяча на дальность (на результат). Техника прыжка в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч». | Составить комплекс упражнений. |
| **11** | | | **1** | Учёт - прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). | Контрольный урок. | ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см. учёт - прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. Подвижная игра «Воробьи вороны». | Комплекс упражнений № 1 |
| **12** | | | **1** | Тестирование – 6 минутный бег. | Контрольный урок. | ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Тише мыши». | Комплекс упражнений № 1 |
| **13** | | | **1** | Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди; после отскока от стены; в парах; с | Изучение нового материала. | Повторение разученного комплекса упражнений с мячом. Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди; после отскока от стены; в парах; с передвижением приставными шагами. Проведение игры «Гонка баскетбольных мячей». | Комплекс упражнений № 1 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | передвижением приставными шагами. | | | |
| **14** | | | **1** | Техника ведения баскетбольного мяча на месте (постановка кисти). | Комбинированный урок. | Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений для развития мышц рук и ног, повторение техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди; после отскока от стены; в парах; с передвижением приставными шагами. Техника ведения баскетбольного мяча на месте (постановка кисти). Повторение проведения игры «Гонка баскетбольных мячей». | Повторение комплекса общеразвивающих упражнений для развития мышц рук и ног. |
| **15** | | | **1** | Учёт техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди; после отскока от стены; в парах; с передвижением приставными шагами. | Контрольный урок. | Закрепление комплекса общеразвивающих упражнений для развития мышц рук и ног, учёт техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди; после отскока от стены; в парах; с передвижением приставными шагами. Преодоление полосы из пяти препятствий. | Повторение комплекса общеразвивающих упражнений для развития мышц рук и ног. |
| **16** | | | **1** | Техника обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. | Изучение нового материала. | Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук (с малым теннисным мячом). Обучение технике обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Повторение техники преодоления полосы препятствий. | Повторение комплекса общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук (с малым теннисным мячом). |
| **17** | | | **1** | Тестирование – преодоление полосы из пяти препятствий. | Контрольный урок. | Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. Тестирование техники преодоления полосы из пяти препятствий. Закрепление техники обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Проведение баскетбольной эстафеты. | Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. |
| **18** | | | **1** | Техника ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». | Изучение нового материала. | Проведение комплекса общеразвивающих упражнений со скакалкой. Обучение технике ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». Совершенствование техники обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Проведение баскетбольной эстафеты. | Комплекс упражнений № 1 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **19** | | | **1** | Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). | Комбинированный урок. | Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. Повторение техники ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Совершенствование техники обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Проведение баскетбольной эстафеты. | Комплекс упражнений № 1 |
| **20** | | | **1** | Учёт - техники обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. | Контрольный урок. | Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. Закрепление техники ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Учёт техники обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Разучить подвижную игру «Передал – садись». | Комплекс упражнений № 1 |
| **21** | | | **1** | Техника броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо. | Изучение нового материала. | Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Обучение технике броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо. Совершенствование техники ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». Повторение подвижной игры «Передал – садись». | Комплекс упражнений № 1 |
| **22** | | | **1** | Учёт - техники ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». | Контрольный урок. | Разучивание комплекса упражнения в движении. Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Повторение техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо. Учёт техники ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». Разучить подвижную игру «Попади в кольцо». | Комплекс упражнений № 1 |
| **23** | | | **1** | Тестирование - подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). | Контрольный урок. | Повторение комплекса упражнения в движении. Учёт техники подтягивания на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо. Повторение подвижной игры «Попади в кольцо». | Комплекс упражнений № 1 |
| **24** | | | **1** | Учёт - техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное | Контрольный урок. | Повторение комплекса упражнения в движении. Учёт техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо. Прыжки через гимнастическую скакалку (количество раз). Повторение подвижной игры «Попади в кольцо». | Повторение прыжков через гимнастическую скакалку. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | кольцо. | | | |
| **25** | | | **1** | Упражнения направленные на развитие координации движения. | Комбинированный урок. | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движения. Повторение прыжков через гимнастическую скакалку. Проведение тренировки по подъему туловища из положения лежа за 30 секунд. Проведение подвижной игры «Перестрелка». | Повторение подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. |
| **26** | | | **1** | Тестирование – подъем туловища из положения лежа за 30 секунд. | Контрольный урок. | Повторение разминки, направленной на развитие координации движения. Повторение прыжков через гимнастическую скакалку. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. Проведение подвижной игры «Перестрелка». | Повторение подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. |
| **27** | | | **1** | Тестирование – прыжки через гимнастическую скакалку. | Контрольный урок. | Повторение разминки, направленной на развитие координации движения. Тестирование – прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз). Проведение подвижной игры «Перестрелка». | Комплекс упражнений № 1 |
| **II четверть (гимнастика с основами акробатики – 21 ч.)** | | | | | | | |
| **1 (28)** | | | **1** | Игра «Перестрелка». | Комбинированный урок. | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.. Обучение фигурной маршировке: противоходом и змейкой. Разучить комплекс упражнений утренней гимнастики (8 упражнений). Повторить технику выполнения акробатических упражнений : кувырок в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, перекаты в группировке вперед и назад. Игра «Перестрелка». | Повторить комплекс упражнений утренней гимнастики (8 упражнений). |
| **2 (29)** | | | **1** | КУ – подъём туловища за 30 с. | Контрольный урок. | Повторение строевых упражнений предыдущего урока. З КУ – подъём туловища за 30 с. Закрепление умения по порядку и правильности выполнения комплекса УГГ. Повторение техники акробатических упражнений. Повести игру с использование гимнастических обручей. | Комплекс упражнений № 2 |
| **3 (30)** | | | **1** | Совершенствовани е техники упражнений акробатики. | Комбинированный урок. | Повторение строевых упражнений. Повторить умения по порядку выполнения комплекса УГГ. Совершенствование техники упражнений акробатики. Повторить упражнения предыдущего урока. Повторение игры с гимнастическими обручами. | Повторение комплекса УГГ. |
| **4 (31)** | | | **1** | Совершенствовани е упражнений: «стойка на лопатках»; «мост»; кувырки. | Изучение нового материала. | Повторение строевых упражнений. Повторение комплекса УГГ с целью совершенствования техники выполнения и закрепления двигательного навыка. Повторение упражнения «стойка на лопатках прогнувшись». Закрепление техники выполнения двух-трёх кувырков слитно. Повторение упражнения «мост». Совершенствование двигательных умений в игре с | Повторение комплекса УГГ. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | использованием гимнастических обручей. | |
| **5 (32)** | | | **1** | Упражнения в равновесии и упорах на гимнастическом бревне. | Изучение нового материала. | Обучение построению в две шеренги. Проверить (выборочно) на оценку выполнение комплекса УГГ. Обучение технике пражнений в равновесии и упорах на гимнастическом бревне. Совершенствование техники кувырка вперед. Закрепление стойки на лопатках прогнувшись. Провести игру-эстафету с использованием гимнастических обручей. | Повторение акробатического упражнения – мост из положения лежа на спине. |
| **6 (33)** | | | **1** | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. | Изучение нового материала. | Повторить строевое упражнение – построение в две шеренги. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой (7-8 упр). Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Провести игру-эстафету с преодолением вертикального препятствия высотой до 50 см. | Повторение акробатического упражнения – мост из положения лежа на спине. |
| **7 (34)** | | | **1** | Совершенствовани е техники прыжков через гимнастического козла. | Комбинированный урок. | Повторить строевое упражнение – построение в две шеренги. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой (7-8 упр). Совершенствование техники прыжков через гимнастического козла. Закрепление умений в выполнении упражнения «мост». Провести игру-эстафету с преодолением вертикального препятствия высотой до 50 см. | Комплекс упражнений № 2 |
| **8 (35)** | | | **1** | КУ – наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. | Контрольный урок. | Повторить строевое упражнение – построение в две шеренги. Закрепить комплекс УГГ с гимнастической палкой. КУ – наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Совершенствовать игру-эстафету с преодолением препятствий. | Комплекс упражнений № 2 |
| **9 (36)** | | | **1** | Обучение технике лазания по канату в три приёма. | Изучение нового материала. | Учить расчету на первый-второй. Совершенствовать комплекс УГГ с гимнастической палкой. Повторить акробатические. Проверить на оценку упражнение – мост. Обучение технике лазания по канату в три приёма. Развитие двигательных качеств в игре с преодолением препятствий: перелезанию, подлезанием, преодоление прыжком. | Комплекс упражнений № 2 |
| **10 (37)** | | | **1** | Обучение стойке на лопатках перекатом назад. | Изучение нового материала. | Учить расчету на первый-второй. Совершенствовать комплекс УГГ с гимнастической палкой. Обучение стойке на лопатках перекатом назад. Повторить акробатические упражнения. Развитие двигательных качеств в игре с преодолением препятствий: перелезанию, подлезанием, преодоление прыжком. | Комплекс упражнений № 2 |
| **11 (38)** | | | **1** | Совершенствовани е техники лазания по канату. | Комбинированный урок. | Повторить расчет на первый-второй (четкий поворот головы). Проверить (выборочно) на оценку выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование упражнений в | Комплекс упражнений № 2 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | равновесии на гимнастическом бревне. Повторить упражнение в лазании и перелазании по наклонной скамейке, по гимнастической стенке. Совершенствовать двигательные умения и качества в игре урока 9. | |
| **12 (39)** | | | **1** | На оценку техника выполнения кувырка назад. | Контрольный урок. | Совершенствовать строевые упражнения, пройденные на предыдущих уроках. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами. На оценку техника выполнения кувырка назад. Повторение техники преодолению препятствий. Обучение простейшему соединению акробатических упражнений из пройденных элементов. Провести игру-эстафету (сидя на скамейках) с набивными мячами. | Комплекс упражнений № 2 |
| **13 (40)** | | | **1** | На оценку стойка на лопатках перекатом назад. | Контрольный урок. | Совершенствовать строевые упражнения, пройденные на предыдущих уроках. На оценку упражнение «стойка на лопатках перекатом назад». Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами. Закрепить простейшие соединения акробатических элементов. Повторить игру-эстафету (сидя на скамейках) с набивными мячами. | Комплекс упражнений № 2 |
| **14 (41)** | | | **1** | Совершенствовани е техники выполнения упражнения «мост». | Комбинированный урок. | Повторить комплекс упражнений с набивными мячами. Учет по шестиминутному бегу. Совершенствование техники выполнения упражнения «мост». Провести упражнения в равновесии в виде полосы препятствий. Провести игру-эстафету. | Комплекс упражнений № 2 |
| **15 (42)** | | | **1** | На оценку техника лазания по канату в три приёма. | Контрольный урок. | Обучение перестроению из одной шеренги в две. ОРУ. На оценку техника лазания по канату в три приёма. Повторить акробатическое соединение. Провести игру с набивными мячами бегом. | Комплекс упражнений № 2 |
| **16 (43)** | | | **1** | Обучение опорному прыжку на стопку матов и гимнастического коня. | Изучение нового материала. | Закрепление техники перестроения из одной шеренги в две, три шеренги. ОРУ. Обучение опорному прыжку на стопку матов и гимнастического коня. Игра с набивными мячами. | Комплекс упражнений № 2 |
| **17 (44)** | | | **1** | Тестирование – подтягивание. | Контрольный урок. | Повторить перестроение из одной шеренги в две. ОРУ. Тестирование – подтягивание. Обучение технике преодоления гимнастической полосы препятствий с включением следующих элементов: лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке, подлезанием под препятствие, кувырки. | Повторение комплекса ОРУ. |
| **18 (45)** | | | **1** | Учет - прыжки в длину с места. | Контрольный урок. | Совершенствование строевых упражнений. ОРУ. Учет по прыжкам в длину с места. Совершенствование акробатическое соединение. Провести игру с включением упражнений по | Комплекс упражнений № 2 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | акробатике. | |
| **19 (46)** | | | **1** | Проверить (выборочно) выполнение акробатического соединения. | Контрольный урок. | Вместо комплекса ОРУ провести преодоление гимнастической полосы препятствий. Проверить (выборочно) выполнение акробатического соединения. Провести учет по лазанию по канату. Совершенствовать выполнение акробатических упражнений. | Комплекс упражнений № 2 |
| **20 (47)** | | | **1** | Учет - челночный бег 3х10 м. | Контрольный урок. | ОРУ. Провести учет по челночному бегу 3х10 м. Провести игры с различными предметами. | Повторить наклоны вперёд сидя на полу. |
| **21 (48)** | | | | Тестирование на гибкость – наклоны вперед сидя на полу. | Контрольный урок. | ОРУ. Провести тест на гибкость – наклоны вперед сидя на полу. Провести игры с различными предметами. Напомнить учащимся о порядке проведения уроков по лыжной подготовке, дать задание на каникулы. | Подготовить лыжный инвентарь. |
| **III четверть (лыжная подготовка – 20 ч.)** | | | | | | | |
| **1-2 (49-50)** | | | **1** | Обучение отталкиванию ногой в скользящем шаге. | Изучение нового материала. | Инструктаж по технике безопасности. Продолжить обучение отталкиванию ногой в скользящем шаге. Ознакомить со спуском в низкой стойке и подъемом «полуелочкой». Обучение движению толчковой и маховой ноги в скользящем шаге при удержании равновесия на одной лыже в течение двух секунд. Пройти без учета времени по учебно-тренировочной лыжне 500 м. | Комплекс упражнений № 3 |
| | | | **1** | Пройти без учета времени по учебно-тренировочной лыжне 500 м. | Комбинированный урок. | | |
| **3-4 (51-52)** | | | **1** | Обучение согласованности движений рук и ног в подъеме «полуелочкой». | Изучение нового материала. | Обучение согласованности движений рук и ног в подъеме «полуелочкой». Обучение согласованности движений рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении. Ознакомить с отталкиванием ногой в повороте переступанием в движении. Пройти без учета времени по учебно-тренировочной лыжне 1 км. | Повторять технику подъёма «полуёлочкой». |
| | | | **1** | Пройти без учета времени по учебно-тренировочной лыжне 1 км. | Комбинированный урок. | | |
| **5-6 (53-54)** | | | **1** | Проверить уровень навыков скользящего шага и поворота переступанием. | Контрольный урок. | Продолжать обучение подседанию и быстрому разгибанию ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Обучение сгибанию и разгибанию ног (пружинистым покачиваниям) в низкой стойке. Непрерывное передвижение по учебному кругу в течение 10-12 мин. | Повторять технику передвижений на лыжах изученными способами. |
| | | | **1** | Непрерывное передвижение по учебному кругу в | Комбинированный урок. | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | течение 10-12 мин. | | | |
| **7-8 (55-56)** | | | **1** | Обучение окончанию отталкивания ногой в попеременном двухшажном ходе. | Контрольный урок. | Ознакомить с отталкиванием руками в одновременном бесшажном ходе. Обучение окончанию отталкивания ногой в попеременном двухшажном ходе. Обучение переходу в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке. Провести игру «Эстафета по кругу». | Отрабатывать переход в поворот переступанием в движении. |
| | | | **1** | Обучение переходу в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке. | Изучение нового материала. | | |
| **9-10 (57-58)** | | | **1** | Обучение окончанию отталкивания рукой в попеременном двухшажном ходе. | Изучение нового материала. | Ознакомить с отталкиванием руками во время поворота переступанием в движении. Обучение разгибанию рук при отталкивании в одновременном бесшажном ходе. Обучение окончанию отталкивания рукой в попеременном двухшажном ходе. Пройти большой замкнутый круг в непрерывном передвижении в течение 10 мин. | Повторять технику передвижений на лыжах изученными способами. |
| | | | **1** | Пройти большой замкнутый круг в непрерывном передвижении в течение 10 мин. | Комбинированный урок. | | |
| **11-12 (59-60)** | | | **1** | Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода. | Контрольный урок. | Обучение принимать низкую стойку после разбега. Обучение отталкиванию ногой и руками при выполнении поворота переступанием в движении по извилистой лыжне по уклон 3-5 градусов. Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода. Пройти километровый учебно-тренировочный круг. | Повторять технику передвижений на лыжах изученными способами. |
| | | | **1** | Пройти километровый учебно-тренировочный круг. | Комбинированный урок. | | |
| **13-14 (61-62)** | | | **1** | Оценить технику выполнения подъема «полуелочкой». | Контрольный урок. | Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Оценить технику выполнения подъема «полуелочкой». Оценить технику выполнения спуска в низкой стойке. Обучение постановке палок на снег в попеременном двухшажном ходе. | Комплекс упражнений № 3 |
| | | | **1** | Оценить технику выполнения спуска | Контрольный урок. | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | в низкой стойке. | | | |
| **15-16 (63-64)** | | | **1** | Обучение повороту переступанием в движении. | Изучение нового материала. | Продолжить обучение повороту переступанием в движении с отталкиванием руками. Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км. | Повторять технику передвижений на лыжах изученными способами. |
| | | | **1** | Контрольные нормативы на дистанции 1 км. | Контрольный урок. | | |
| **17-18 (65-66)** | | | **1** | Оценить технику выполнения скользящего шага. | Контрольный урок. | Обучение согласованности движений рук и ног при выполнении поворота переступанием в движении по кругу. Оценить технику выполнения скользящего шага. Пройти дистанцию 1 км. | Повторять технику передвижений на лыжах изученными способами. |
| | | | **1** | Пройти дистанцию 1 км. | Комбинированный урок. | | |
| **19-20 (67-68)** | | | **1** | Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода. | Изучение нового материала. | Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода. Оценить технику выполнения поворота переступанием в движении. Пройти без учета времени по учебно-тренировочной лыжне 2 км. | Повторять технику передвижений на лыжах изученными способами. |
| | | | **1** | Оценить технику выполнения поворота переступанием в движении. | Контрольный урок. | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр – 10 ч.** | | | | | | | |
| **21 (69)** | | | **1** | Обучение технике ведения баскетбольного мяча в движении бегом. | Изучение нового материала. | ОРУ. Повторить (с целью совершенствования двигательного умения) ведения мяча на месте, в движении шагом, передачи мяча в парах. Обучение технике ведения баскетбольного мяча в движении бегом (сначала в среднем темпе). Провести игру-эстафету между двумя командами с ведением баскетбольного мяча. | Комплекс упражнений № 3 |
| **22 (70)** | | | **1** | Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча в движении бегом. | Комбинированный урок. | ОРУ. Разучить (в парах) передачу мяча от груди на месте и после ведения в движении шагом. Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча в движении бегом. Провести командную игру-эстафету с эстафетной палочкой с об беганием стоек на расстоянии 10 м. | Комплекс упражнений № 3 |
| **23 (71)** | | | **1** | Техника передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками. | Комбинированный урок. | ОРУ. Совершенствовать технику ведения мяча в движении. Закрепить технику передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками. Разучить игру «Мяч ловцу». | Комплекс упражнений № 3 |
| **24** | | | **1** | На оценку техника | Контрольный урок. | ОРУ. Проверить на оценку технику ведения мяча в движении | Комплекс |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **(72)** | | | | ведения мяча в движении бегом. | | бегом. Совершенствовать технику передачи баскетбольного мяча от груди. Обучение броску в баскетбольное кольцо снизу. Закрепить правила игры «Мяча ловцу». | упражнений № 3 |
| **25 (73)** | | | **1** | На оценку техника передачи мяча от груди. | Контрольный урок. | ОРУ. Проверить на оценку технику передачи мяча от груди. Закрепить технику броска баскетбольного мяча в кольцо снизу (с расстояния 3 м). Совершенствовать игру «Мяч ловцу». | Комплекс упражнений № 3 |
| **26 (74)** | | | **1** | Эстафета баскетболиста. | Комбинированный урок. | ОРУ. Проверить на оценку (выборочно) умение нескольких игроков. Совершенствовать технику броска баскетбольного мяча в кольцо снизу. Провести эстафету баскетболистов. | Комплекс упражнений № 3 |
| **27 (75)** | | | **1** | Эстафеты с баскетбольными мячами. | Комбинированный урок. | ОРУ. Проверить на оценку (выборочно) умение нескольких игроков. Совершенствовать технику броска баскетбольного мяча в кольцо снизу. Провести эстафету баскетболистов. | Комплекс упражнений № 3 |
| **28 (76)** | | | **1** | На оценку (выборочно) техника выполнения броска баскетбольного мяча в кольцо снизу (с 3 м). | Изучение нового материала. | ОРУ. Провести разминку – игру «Мяч ловцу». Проверить на оценку (выборочно) технику выполнения броска баскетбольного мяча в кольцо снизу (с 3 м). Совершенствовать в игре-эстафете технику ведения баскетбольного мяча в движении бегом и передаче от груди после ведения. | Комплекс упражнений № 3 |
| **29 (77)** | | | **1** | Тестирование – подтягивание. | Контрольный урок. | ОРУ. Провести беседу: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека». Тестирование – подтягивание. Игра-эстафета с элементами баскетбола. | Комплекс упражнений № 3 |
| **30 (78)** | | | **1** | Тестирование - прыжки в длину с места. | Контрольный урок. | Провести урок игр-эстафет (по выбору учащихся). Провести тестирование - прыжки в длину с места. Дать домашнее задание на весенние каникулы. | Комплекс упражнений № 3 |
| **IV четверть (лёгкая атлетика – 24 ч.)** | | | | | | | |
| **1 (79)** | | | **1** | Закаливающие процедуры – обливание, душ. | Изучение нового материала. | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Рассказать о закаливающих процедурах – обливание, душ.. Совершенствовать строевые упражнения, пройденные в первом полугодии, провести различные построения на время. Разучить новый комплекс утренней гимнастики. Провести игру-эстафету с переноской предмета (любого). | Комплекс упражнений № 4 |
| **2 (80)** | | | **1** | Обучение прыжку в высоту, согнув ноги через резинку с разбега под углом к ней (ученикам выяснить толчковую ногу). | Изучение нового материала. | Обучение преодолению препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин. Повторить с целью закрепления комплекс УГГ. Обучение прыжку в высоту, согнув ноги через резинку с разбега под углом к ней (ученикам выяснить толчковую ногу). Провести игру «Охотники и утки». | Комплекс упражнений № 4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **3 (81)** | | | **1** | Обучение технике замаха из-за спины через плечо при метании в цель. | Изучение нового материала. | ОРУ. Закрепление техники разбега в 3-5 шагов в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30-40. Обучение технике замаха из-за спины через плечо при метании в цель. Провести игру-эстафету с обручами между двумя командами. | Комплекс упражнений № 4 |
| **4 (82)** | | | **1** | Совершенствовать технику разбега в 3-5 шагов в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30-40. | Комбинированный урок. | ОРУ. Совершенствовать технику разбега в 3-5 шагов в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30-40. Повторение техники замаха из-за спины через плечо при метании в цель. Провести игру-эстафету с обручами между двумя командами. | Комплекс упражнений № 4 |
| **5 (83)** | | | **1** | Техника метания малого мяча с места (замах руки). | Комбинированный урок. | ОРУ с набивными мячами в парах. Продолжить обучение прыжку в высоту. Определить толчковую ногу, распределить учеников на места разбега (справа и слева от резинки). Продолжить обучение метанию в цель (замах руки) с места. Игра «День и ночь». | Комплекс упражнений № 4 |
| **6 (84)** | | | **1** | Учёт - прыжки в высоту с разбега с 3-5 шагов. | Контрольный урок. | Повторить комплекс упражнений с набивными мячами в парах. Обучение положениям тела при высоком старте. Оценить технику выполнения прыжков в высоту с разбега с 3-5 шагов. Провести игру «Воробьи-вороны». | Комплекс упражнений № 4 |
| **7 (85)** | | | **1** | Учёт - техника метания малого мяча в цель с места (на количество попаданий)с расстояния 5-6 м (мальчики). | Контрольный урок. | Выполнить упражнения с набивным мячом для развития мышц плечевого пояса. Обучение медленному бегу до 3 мин. Повторить технику высокого старта с пробежками до 10 м. Проверить на оценку технику метания малого мяча в цель с места (на количество попаданий)с расстояния 5-6 м (мальчики). Провести игру «Денни и ночь» и «Воробьи-вороны». | Комплекс упражнений № 4 |
| **8 (86)** | | | **1** | Учёт - техника метания малого мяча в цель с места (на количество попаданий) у девочек с расстояния 3-4 м от цели. | Контрольный урок. | Выполнить упражнения с набивным мячом для развития мышц плечевого пояса. Обучение медленному бегу до 3 мин. Повторить технику высокого старта с пробежками до 10 м. Проверить на оценку технику метания малого мяча в цель с места (на количество попаданий) у девочек с расстояния 3-4 м от цели. Провести игру «Денни и ночь» и «Воробьи-вороны». | Комплекс упражнений № 4 |
| **9 (87)** | | | **1** | Учет - преодоление полосы препятствий. | Контрольный урок. | Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Совершенствование стартового разбега (с высокого старта). Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в шаге. Провести учет по преодолению препятствий. 6. Провести | Комплекс упражнений № 4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | игру «Охотники и утки». | |
| **10 (88)** | | | **1** | Совершенствовани е стартового разбега (с высокого старта). | Комбинированный урок. | Закрепить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Совершенствование стартового разбега (с высокого старта). Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в шаге. Провести игру «Охотники и утки». | Комплекс упражнений № 4 |
| **11 (89)** | | | **1** | Учет – подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). | Контрольный урок. | Развивать общую выносливость - медленный бег до 3 мин. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Принять на оценку технику (положения) высокого старта. Провести учет по подтягиванию на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Провести игру «Охотники и утки» с двумя мячами. | Комплекс упражнений № 4 |
| **12 (90)** | | | **1** | Проверить умения в ведении баскетбольного мяча в шаге. | Контрольный урок. | Совершенствовать упражнения со скакалкой – прыжки с вращением вперед до 30 прыжков без остановки и ошибок. . Провести тест на гибкость – наклоны вперед сидя на полу. Проверить умения в ведении баскетбольного мяча в шаге. Познакомить детей с правилами игры «Перестрелка». | Комплекс упражнений № 4 |
| **13 (91)** | | | **1** | Учёт – челночный бег 3х10 м. | Контрольный урок. | Напомнить о правилах поведения на площадке во время бега, прыжков и метания. На площадке провести медленный бег до 3 мин, ходьба, отдых. Выполнить упражнения в парах на сопротивление (3-4 упр). Учет по челночному бегу 3х10 м. Обучение метанию (в парах) мяча с места на дальность. Провести игру «Перестрелка» - закрепление правил. | Комплекс упражнений № 4 |
| **14 (92)** | | | **1** | Закрепление техники метания (в парах) мяча с места на дальность. | Комбинированный урок. | ОРУ в парах на сопротивление. Закрепление техники метания (в парах) мяча с места на дальность. Провести игру «Перестрелка». | Комплекс упражнений № 4 |
| **15 (93)** | | | **1** | Развитие выносливости, провести бег до 6 мин. | Комбинированный урок. | Продолжить развитие выносливости, провести бег до 6 мин. Продолжить обучение метанию мяча с места на дальность. Совершенствовать умение в игре «Перестрелка». Тестирование по прыжкам в длину с места. | Комплекс упражнений № 4 |
| **16 (94)** | | | **1** | Учет - бег 30 м (мальчики). | Контрольный урок. | Обучение медленному бегу с переменной скоростью (до 50 м). ОРУ. Учет по бегу на 30 м (мальчики).Обучение прыжкам в длину с укороченного разбега (5-7 шагов) в прыжковую яму. Продолжить обучение метанию с места на дальность. Провести игру «Салки». | Комплекс упражнений № 4 |
| **17 (95)** | | | **1** | Учет - бег 30 м (девочки). | Контрольный урок. | Провести бег в чередовании с ходьбой до 3-4 мин, отдых 1-1,5 ми. ОРУ. Повторить метание на дальность. Учет - бег 30 м (девочки). 5. Провести игру «Салки», | Комплекс упражнений № 4 |
| **18** | | | **1** | Учет на результат в | Контрольный урок. | ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой до 3-4 мин. Учет на | Комплекс |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **(96)** | | | | метании малого мяча на дальность. | | результат в метании малого мяча на дальность. Провести игры : «Перестрелка», «Салки». | упражнений № 4 |
| **19 (97)** | | | **1** | Тестирование – 6 минутный бег (девочки). | Контрольный урок. | Провести разминку в виде встречной эстафеты с этапом до 20 м. ОРУ. Принять тест по шестиминутному бегу (девочки). Повторить игры: «Перестрелка», «Салки». | Комплекс упражнений № 4 |
| **20 (98)** | | | **1** | Тестирование – 6 минутный бег (мальчики). | Контрольный урок. | Провести разминку в виде встречной эстафеты с этапом до 20 м. ОРУ. Принять тест по шестиминутному бегу (мальчики). 4. Повторить игры: «Перестрелка», «Салки». | Комплекс упражнений № 4 |
| **21 (99)** | | | **1** | Тестирование – прыжки в длину с места. | Контрольный урок. | Провести разминку в виде игры «Перестрелка». ОРУ. Принять тест по прыжкам в длину с места. Провести эстафеты с эстафетной палочкой. | Комплекс упражнений № 4 |
| **22 (100)** | | | **1** | Повторение изученных строевых приёмов. | Комбинированный урок. | ОРУ. Бег 4 мин. Повторить изученные строевые упражнения. Эстафеты с предметами. | Комплекс упражнений № 4 |
| **23 (101)** | | | **1** | Тестирование на гибкость – наклоны вперед сидя на полу. | Контрольный урок. | ОРУ. Провести тестирование на гибкость – наклоны вперед сидя на полу. Провести игры: «Перестрелка» и «Салки». | Комплекс упражнений № 4 |
| **24 (102)** | | | **1** | Правила безопасности при принятии солнечных и воздушных ванн. | Изучение нового материала. | ОРУ. Бег 4 мин. Строевые упражнения. Рассказать о правилах безопасности при принятии солнечных и воздушных ванн. Правила поведения на воде. Провести игры по желанию детей. | Комплекс упражнений № 4 |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|---|---|---|---|
| | | Основная школа | |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | 1. *Федеральный* государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).<br>2. *Примерные* программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы. – 5 изд. – М. : Просвещение, 2012. – (Стандарты второго поколения).<br>3. *А. П. Матвеев.* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеев. 5 класс : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2012. |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре | Д | |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д | |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | А. П. Матвеев. *Физическая* культура. 5 кл. : учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2013. |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | 1. *Базунов, Б. А.* Эстафета олимпийского огня / Б. А. Базунов. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 40 с.<br>2. *Мельникова, Н.* Россия у истоков олимпийского движения / Н. Мельникова, С. Мягкова, А. Трескин – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 82 с.<br>3. *Олимпизм* и олимпийское движение в России в конце XIX – начало XX в. : учеб. пособие / сост. Ж. И. Пугачева ; ЧГИФК. – Челябинск, 1994. – 30 с.<br>4. *Родиченко, В. С.* Олимпийский учебник студента : учеб. пособие / В. С. Родиченко, С. А. Иванов, А. Т. Контанистов и др. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2005. – 126 с.<br>5. *Платонов, В. Н.* Олимпийский спорт. Кн. 1 / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – Киев : Олимпийская литература, 1994. – С. 313–324. (Кубертен).<br>6. *Сучилин, А. А.* Олимпийское образование : учебник для ст-тов вузов физ. культуры |

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|---|---|---|---|
| | | Основная школа | |
| | | | / А. А. Сучилин, Н. В. Печерский ; ВГАФК. – Волгоград, 2001. – 426 с.<br>7. *Чернецкий, Ю. М.* История Олимпийского движения / Ю. М. Чернецкий. – Челябинск, 1993. – 94 с. |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | 1. *Асмолов, А. Г.* Формирование универсальных учебных действий в основной школе : от действия к мысли. Система заданий :пособие для учителя / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др. ; под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2010. – 159 с. : ил.<br>2. *А. П. Матвеев* Физическая культура. 5–9 классы. Тестовый контроль / А. П. Матвеев – М. : Просвещение, 2014. – 208 с.<br>3. *Бергер, Г. И.* Конспекты уроков для учителя физкультуры : 5–9 кл. : урок физкультуры : спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры / Г. И. Бергер, Ю. Г. Бергер. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с. |
| 2 | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физической подготовленности | Д | |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 3 | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Д | |
| 4 | **Технические средства обучения** | | |
| 4.1 | Мегафон | Д | |
| 4.2 | Компьютер | Д | |

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|---|---|---|---|
| | | Основная школа | |
| 4.3 | Принтер | Д | |
| 4.4 | Мультимедиапроектор | Д | |
| 4.5 | Экран (на штативе) | Д | |
| 5 | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| | **Гимнастика** | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г | |
| 5.2 | Бревно гимнастическое высокое | Г | |
| 5.3 | Козёл гимнастический | Г | |
| 5.4 | Конь гимнастический | Г | |
| 5.5 | Брусья гимнастические (универсальные) | Г | |
| 5.6 | Кольца гимнастические с механизмом крепления | Г | |
| 5.7 | Канат для лазанья с механизмом крепления | Г | |
| 5.8 | Мост гимнастический подкидной | Г | |
| 5.9 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г | |
| 5.10 | Гантели наборные | Г | |
| 5.11 | Коврик гимнастический | К | |
| 5.12 | Маты гимнастические | Г | |
| 5.13 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) | Г | |

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|---|---|---|---|
| | | Основная школа | |
| 5.14 | Мяч малый (теннисный) | К | |
| 5.15 | Скакалка гимнастическая | К | |
| 5.16 | Палка гимнастическая | К | |
| 5.17 | Обруч гимнастический | К | |
| **Лёгкая атлетика** | | | |
| 5.18 | Планка для прыжков в высоту | Д | |
| 5.19 | Стойки для прыжков в высоту | Д | |
| 5.20 | Флажки разметочные на опоре | Г | |
| 5.21 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г | |
| 5.22 | Рулетка измерительная (50 м) | Д | |
| **Спортивные игры** | | | |
| 5.23 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г | |
| 5.24 | Мячи баскетбольные | Г | |
| 5.25 | Сетка волейбольная | Д | |
| 5.26 | Мячи волейбольные | Г | |
| 5.27 | Табло перикидное | Д | |
| 5.28 | Компрессор для накачивания мячей | Д | |
| 5.29 | Стол для настольного тенниса | Д | |

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|---|---|---|---|
| | | Основная школа | |
| 5.30 | Комплект для настольного тенниса | Г | |
| | **Туризм** | | |
| 5.31 | Палатка туристическая (трёхместная) | Г | |
| Измерительные приборы | | | |
| 5.32 | Пульсометр | Г | |
| 5.33 | Комплект динамометров ручных | Д | |
| 5.34 | Тонометр автоматический | Д | |
| 5.35 | Весы медицинские с ростомером | Д | |
| | **Средства доврачебной помощи** | | |
| 5.36 | Аптечка медицинская | Д | |
| | **Дополнительный инвентарь** | | |
| 5.37 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | Д | |
| 4.17 | Стол для настольного тенниса | Д | |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса | Г | |
| 4.19 | Мячи футбольные | Г | |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | Г | |
| 4.21 | Мячи волейбольные | Г | |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Д | |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д | |

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|---|---|---|---|
| | | Основная школа | |
| 5 | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) | | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя | | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | Включает в себя стеллажи, контейнеры |