****

**I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре для 1-4 классов (первые классы: основная группа здоровья 40 учащихся, подготовительная группа здоровья 9 учащихся; вторые классы: основная группа здоровья 37 учащихся, подготовительная 11 учащихся, специальная группа здоровья 1 учащийся; третьи классы: основная группа здоровья 40 учащихся, подготовительная группа здоровья 7 учащихся, освобожден на учебный год 1 учащийся; четвертые классы: основная группа здоровья 46 учащихся, подготовительная группа здоровья 17 учащихся, освобожден на учебный год 1 учащийся) Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями основной образовательной программы МБУ НОШ Звездный составленной на основе комплексной программы «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» под ред. В.И. Ляха.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контролировать физическую нагрузку, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с гендерными и возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе, на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе волейбола, в 3-4 классах программный материал включает в себя подвижные игры на основе волейбола и баскетбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" , "Подвижные игры" и «Спортивные игры». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе с первого периода.

**II. Общая характеристика учебного предмета.**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитании школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств - гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**III. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

**IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

* организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получат возможность научиться:

* доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получат возможность научиться:

* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получат возможность научиться:

* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

на внешнем уровне.

**VI. Содержание учебного предмета.**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью*преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

**1 класс**

**Знание о физической культуре (5 ч).**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Беседа о закаливании, о правилах поведения на воде. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

В результате изучения темы учащиеся научатся:

* называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
* изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
* раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
* выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* соблюдать личную гигиену;
* удерживать дистанцию, темп, ритм;
* различать разные виды спорта;
* держать осанку;
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.
* уметь правильно закаливать организм.

Учащиеся получат возможность научиться:

* Составлять комплекс утренней зарядки;
* Участвовать в диалоге на уроке;
* Умение слушать и понимать других;
* Пересказыватьтексты по истории физической культур;
* Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом;
* Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* Определять цель возрождения Олимпийских игр;
* Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
* Правильно выполнять правила личной гигиены;
* Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков).

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование (94ч).**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).

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

Спортивно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).

**Легкая атлетика (31ч)**

Беговые упражнения (12ч).

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бегс изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8-6мин.

Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения (9ч).

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (10ч).

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

Учащиеся научатся:

* объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
* технике высокого старта;
* пробегать на скорость дистанцию 30м;
* выполнять челночный бег 3х10 м;
* выполнять беговую разминку;
* выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
* технике прыжка в длину с места;
* выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
* выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
* бегать различные варианты эстафет;
* выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Учащиеся получат возможность научиться:

* описывать технику беговых упражнений;
* выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
* осваивать технику бега различными способами;
* осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
* осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
* проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
* соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
* описывать технику прыжковых упражнений;
* осваивать технику прыжковых упражнений;
* осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
* выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
* осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
* проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
* соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
* описывать технику бросков большого набивного мяча;
* осваивать технику бросков большого мяча;
* соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
* проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
* описывать технику метания малого мяча;
* осваивать технику метания малого мяча;
* соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
* проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**Подвижные игры (29ч).**

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точ­ный расчет», «Удочка», «Компас».

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах»,«Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в пионербол.

Учащиеся научатся:

* играть в подвижные игры;
* руководствоваться правилами игр;
* выполнять ловлю и броски мяча в парах;
* выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
* выполнять броски мяча через волейбольную сетку.

Учащиеся получат возможность научиться:

* осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
* излагать правила и условия проведения подвижных игр;
* осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
* взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
* моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
* принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
* осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
* проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
* соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
* описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
* осваивать технические действия из спортивных игр;
* моделировать технические действия в игровой деятельности;
* взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
* осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
* выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
* соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
* деятельности;
* осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
* развивать физические качества;
* организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
* применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
* использовать подвижные игры для активного отдыха.

**Гимнастика с основами акробатики (17ч).**

Организующие команды и приемы.

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!». Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения (7ч).

Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Различные виды упоров. Стойка на лопатках. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.

Снарядная гимнастика (5ч).

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь».Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера (5ч).

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Учащиеся научатся:

* строиться в шеренгу и колонну;
* размыкаться на руки в стороны;
* перестраиваться разведением в две колонны;
* выполнять повороты направо, налево, кругом;
* выполнять команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
* выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* запоминать короткие временные отрезки;
* подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
* выполнять вис на время;
* проходить станции круговой тренировки;
* выполнять стойку на лопатках;
* выполнять висы не перекладине;
* выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
* вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;

Учащиеся получат возможность научиться:

* описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
* описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
* осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
* осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
* выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнении;
* осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
* соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
* проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
* осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
* выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
* проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
* соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
* осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
* оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
* оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанья и перелезания, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

Лыжные гонки (17ч).

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Учащиеся научатся:

* объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
* переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
* выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них;
* выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
* выполнять подъем «елочкой» с лыжными палками и без них;
* выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
* выполнять торможение падением;
* проходить дистанцию 1,5 км;
* кататься на лыжах «змейкой».

Учащиеся получат возможность научиться:

* моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
* осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении;
* выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
* проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
* применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
* объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
* осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
* проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**2 класс**

**Знание о физической культуре (5ч).**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Беседа о закаливании, о правилах поведения на воде. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

В результате изучения темы учащиеся научатся:

* называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
* изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
* раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
* выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* соблюдать личную гигиену;
* удерживать дистанцию, темп, ритм;
* различать разные виды спорта;
* держать осанку;
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.
* уметь правильно закаливать организм.

Учащиеся получат возможность научиться:

* составлять комплекс утренней зарядки;
* участвовать в диалоге на уроке;
* умение слушать и понимать других;
* пересказыватьтексты по истории физической культур;
* сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;
* объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* определять цель возрождения Олимпийских игр;
* называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
* правильно выполнять правила личной гигиены;
* давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков).

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

**Физическое совершенствование (97ч).**

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

**Легкая атлетика (31ч)**

Беговые упражнения (15ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бегс изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения (9ч)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты» , «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (7ч)

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей

Учащиеся научатся:

* объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
* технике высокого старта;
* пробегать на скорость дистанцию 30м;
* выполнять челночный бег 3х10 м;
* выполнять беговую разминку;
* выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
* технике прыжка в длину с места;
* выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
* бегать различные варианты эстафет;
* выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Учащиеся получат возможность научиться:

* описывать технику беговых упражнений;
* выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
* осваивать технику бега различными способами;
* осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
* осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
* проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
* соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
* описывать технику прыжковых упражнений;
* осваивать технику прыжковых упражнений;
* осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
* выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
* осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
* проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
* соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
* описывать технику бросков большого набивного мяча;
* осваивать технику бросков большого мяча;
* соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
* проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
* описывать технику метания малого мяча;
* осваивать технику метания малого мяча;
* соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
* проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**Подвижные игры (31ч).**

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах»,«Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в пионербол.

Учащиеся научатся:

* играть в подвижные игры;
* руководствоваться правилами игр;
* выполнять ловлю и броски мяча в парах;
* выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
* выполнять броски мяча через волейбольную сетку.

Учащиеся получат возможность научиться:

* осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
* излагать правила и условия проведения подвижных игр;
* осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
* взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
* моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
* принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
* осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
* проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
* соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
* описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
* осваивать технические действия из спортивных игр;
* моделировать технические действия в игровой деятельности;
* взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
* осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
* выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
* соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
* деятельности;
* осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
* развивать физические качества;
* организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
* применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
* использовать подвижные игры для активного отдыха.

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

Организующие команды и приемы.

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!». Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения (8ч).

Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.

Снарядная гимнастика (5ч).

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь».Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера (5ч).

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Учащиеся научатся:

* строиться в шеренгу и колонну;
* размыкаться на руки в стороны;
* перестраиваться разведением в две колонны;
* выполнять повороты направо, налево, кругом;
* выполнять команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
* выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* запоминать короткие временные отрезки;
* подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
* выполнять вис на время;
* проходить станции круговой тренировки;
* выполнять различные перекаты, стойку на лопатках;
* выполнять висы не перекладине;
* выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
* вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;

Учащиеся получат возможность научиться:

* описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
* описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
* осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
* осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
* выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнении;
* осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
* соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
* проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
* осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
* выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
* проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
* соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
* осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
* оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
* оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанья и перелезания, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

Лыжные гонки (17ч).

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Учащиеся научатся:

* объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
* переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
* выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них;
* выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
* выполнять подъем «елочкой» с лыжными палками и без них;
* выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
* выполнять торможение падением;
* проходить дистанцию 1,5 км;
* кататься на лыжах «змейкой».

Учащиеся получат возможность научиться:

* моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
* осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении;
* выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
* проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
* применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
* объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
* осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
* проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов

**3-4 класс**

**Знание о физической культуре (5ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

Учащиеся научатся:

* выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* выполнять строевые упражнения;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получат возможность научиться:

* выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
* различать особенности игры волейбол;
* выполнять баскетбольные и волейбольные упражнения;
* анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
* давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
* анализировать ответы своих сверстников.

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков).

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**Физическое совершенствование (97ч).**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Легкая атлетика (31ч).**

Беговые упражнения (12ч).

Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м). Бег на результат (30, 60 м).Челночный бег. Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость. Кросс (1 км). Расслабление и напряжение мышцпри выполнении упражнений. Выявление работающих групп мышц. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковые упражнения(10ч).

Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча (9ч).

Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании

Учащиеся научатся**:**

* технике высокого старта;
* технике метания мешочка (мяча) на дальность;
* пробегать дистанцию 30 м;
* выполнять челночный бег 3 х 10 м на время;
* прыгать в длину с места и с разбега;
* прыгать в высоту с прямого разбега;
* прыгать в высоту спиной вперед;
* прыгать на мячах;
* бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
* метать мяч на точность;
* проходить полосу препятствий.

Учащиеся получат возможность научиться:

* правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
* демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
* применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
* описывать технику беговых упражнений;
* осваивать технику бега различными способами;
* выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
* осваивать универсальные;
* умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
* осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
* соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
* описывать технику прыжковых упражнений;
* осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
* выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
* осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
* соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
* описывать технику бросков большого набивного мяча;
* осваивать технику бросков большого мяча;
* соблюдать правила техники безопасности при выполнении;
* бросков большого набивного мяча;
* проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
* описывать технику метания малого мяча;
* осваивать технику метания малого мяча;
* соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
* проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры (30ч).**

Подвижные игры (8ч).

Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка»,«Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч).

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (щит). Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».

Подвижные игры на основе волейбола (12 ч).

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу передача мяча.

Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Учащиеся научатся:

* давать пас ногами и руками;
* выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой;
* выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
* выполнять стойку баскетболиста;
* выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
* участвовать в эстафетах;
* бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
* играть в подвижные игры.

Учащиеся получат возможность научиться:

* осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
* излагать правила и условия проведения подвижных игр;
* осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
* взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
* моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
* принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
* осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
* проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
* соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
* описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
* осваивать технические действия из спортивных игр;
* моделировать технические действия в игровой деятельности;
* взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
* выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
* соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
* деятельности;
* осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
* развивать физические качества.

**Гимнастика с основами акробатики (19ч).**

Акробатические упражнения (5ч).

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Комбинация из разученных элементов. Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика (6ч).

Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне. Соскок с опорой. Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне. Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чейголосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (6ч).

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

Учащиеся научатся:

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
* выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
* выполнять упражнения на внимание и равновесие;
* выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
* подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
* выполнять перекаты;
* проходить станции круговой тренировки;
* лазать по гимнастической стенке;
* выполнять стойку на лопатках;
* прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
* прыгать в скакалку в тройках;
* выполнять вращение обруча.

Учащиеся получат возможность научиться:

* правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
* правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
* правилам тестирования виса на время;
* выполнять различные упражнения на бревне;
* выполнять различные варианты вращения обруча;
* правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
* правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
* определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
* записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
* давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

***Лыжные гонки (17ч).***

*Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.*

Учащиеся научатся:

* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
* выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
* переносить лыжи под рукой и на плече;
* проходить на лыжах 1,5 км;
* подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
* спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
* тормозить «плугом»;
* передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся получат возможность научиться:

* моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
* осваивать универсальные умения;
* контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
* выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
* проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
* применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
* объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
* осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
* проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**VII. Контроль уровня достижения планируемых результатов ООП.**

Критерии и нормы отметки знаний обучающихся. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой отметки.

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

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

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

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

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

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

* ценностно-смысловая ориентация учащихся;
* действие смыслообразования;
* нравственно-этическое оценивание.

Коммуникативные УУД:

* умение выражать свои мысли;
* разрешение конфликтов, постановка вопросов;
* управление поведением партнера: контроль, коррекция;
* планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;
* построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД:

* целеполагание;
* волевая саморегуляция;
* коррекция;
* оценка качества и уровня усвоения;
* контроль в форме сличения с эталоном;
* планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные УУД.

Общеучебные:

* умение структурировать знания,
* выделение и формулирование учебной цели;
* поиск и выделение необходимой информации;
* классификация объектов.

Постановка и решение проблемы:

* формулирование проблемы;
* самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Логические универсальные действия:

* анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
* синтез - составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;
* установление причинно-следственных связей;
* построение логической цепи рассуждений;
* доказательство;
* выдвижение гипотез и их обоснование.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень).

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности.

Тематическое планирование

**1класс (99часов).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Колво часов | Тип урока | Элементы содержания | Требование к уровню  подготовки  обучающихся | Вид  кон-троля | Д/з | Дата  про-веде-  ния |
| 1 | Легкая атлетика(16часов). | | | | | | | |
|  | Ходьба и бег (9часов). | 1 | Ввод-ный | Инструктаж поТБ на уроках легкая атлетика. Научатся выполнять организующие кома-нды: построение по команде «становись!», повороты на месте команду «марш!» , | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  3-7 |
| 2 | Изуче-ние нового мате-риала | Правила поведения в физкуль-турном зале. Обучение навыкам бега, бег в чередовании с ходьбой. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  3-7 |
| 3 | Ком-бини-рован-ный | Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с максималь-ной скоростью (30м). Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  3-7 |
| 4 | Ком-бини-рован-ный | Ознакомление с отдельными  элементами техники бега и ходьбы. Бег с максимальной скоростью (30м). Развитие скоростных способностей. Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  10-14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 5 | Ком-бини-рован-ный | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  10-14 |
| 6 | Ком-бини-рован-ный | Тестирование челночного бега 3х10м. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  10-14 |
| 7 | Ком-бини-рован-ный | Бег с преодалением препятст-вий. Бег с максимальной скоростью (30м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  17-21 |
| 8 | Ком-бини-рован-ный | Челночный бег 3х10м. ОРУ. Бег с максимальной скоростью (30м). Развитие скоростных способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  17-21 |
| 9 | Ком-бини-рован-ный | Ознакомление с техникой высокого старта. Бег с максимальной скоростью (30м). Развитие скоростных способно-стей. Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  17-21 |
| Прыжки  (3часа). | 10 | Ком-бини-рован-ный | Ознакомить с техникой прыжка в длину с места. ОРУ. Развитие скоростно – силовых способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  24-28 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 11 | Ком-бини-рован-ный | Ознакомить с техникой прыжка в высоту с прямого разбега ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  1-5 |
| 12 | Ком-бини-рован-ный | Прыжки через скакалку. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  1-5 |
| Метание мяча  (4часа). | 13 | Ком-бини-рован-ный | Броски и ловля «малого» мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность из различных положений. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  1-5 |
| 14 | Ком-бини-рован-ный | Броски малого мяча в цель. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность из различных положений. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  8-12 |
| 15 | Ком-бини-рован-ный | Метание малого мяча на заданное расстояние правой и левой рукой. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность из различных положений. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  8-12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 16 | Ком-бини-рован-ный | Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность из различных положений. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  8-12 |
| 2 | Спортивные игры «баскетбол» (8часов). | | | | | | | |
|  |  | 17 | Ком-плекс-ный | Инструктаж поТБ на занятиях по баскетболу. Профилактика травматизма.Влияние физических упражнений на организм. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  15-20 |
| 18 | Ком-плекс-ный | Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке.Повороты вперёд, повороты назад. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  15-20 |
| 19 | Ком-плекс-ный | Ловля и передачи мяча в парах на месте.Передачи мяча в движении.Упражнения для развития быстроты. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  15-20 |
| 20 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча со зрительным контролем.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  22-26 |
| 21 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча с высоким и низким отскоком.Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  22-26 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 22 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча на месте и в движении.Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  22-26 |
| 23 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча со сменой  рук и изменением направления. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  29-31 |
| 24 | Ком-плекс-ный | Броски в корзину одной рукой. Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | но-ябрь  1-9 |
| 3 | Гимнастика (14часов). | | | | | | | |
|  | Акробатика.  Строевые  Упражнения.  (8часов). | 25 | Изуче-ние нового материала | Инструктаж поТБ на уроках гимнастики. Тестирование наклона вперед из положения стоя. ОРУ.Научить выполнять строевые команды. Развитие силы. Спортивные игры. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  1-9 |
| 26 | Ком-плекс-ный | Группировка. Перекаты в группировке.Тестирование подъема туловища из положе-ния лежа за 30с. Строевые упражнения.Развитие коорди-национных способностей.Спортивные игры. Эстефеты. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  1-9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 27 | Ком-плекс-ный | Техника выполнения кувырка вперед. Строевые упражнения.Развитие координационных способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  1-9 |
| 28 | Ком-плекс-ный | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост».Строевые упражнения. Развитие коорди-национных способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  12-16 |
| 29 | Ком-плекс-ный | Группировка. Перекат назад из седа в группировке. Строевые упражнения. Развитие коорди-национных способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  12-16 |
| 30 | Ком-плекс-ный | Перекат назад из упора присев, перекатом вперед сед в группировке. Строевые упра-жнения. Развитие координаци-онных способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  12-16 |
| 31 | Ком-плекс-ный | Перекат назад из упора присев, перекатом вперед в упор присев. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  19-23 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 32 | Ком-плекс-ный | Мост из положения лежа – тестирование. Развитие силы. Строевые упражнения. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь лазать по гимнастической стенке;  по гимнастической скамейке. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  26-29 |
| Лазание.  (6часов). | 33 | Ком-плекс-ный | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь лазать по гимнастической стенке;  по гимнастической скамейке. | Теку-щий | комп-лекс  2 | дека-брь  3-7 |
| 34 | Ком-плекс-ный | Лазание по гимнастической скамейке. ОРУ. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь лазать по гимнастической стенке;  по гимнастической скамейке. | Теку-щий | комп-лекс  2 | дека-брь  3-7 |
| 35 | Ком-плекс-ный | Перелазания через низкое бревно, козла, коня. ОРУ. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь лазать по гимнастической стенке;  по гимнастической скамейке, канату. | Теку-щий | комп-лекс  2 | дека-брь  3-7 |
| 36 | Ком-плекс-ный | Лазание по канату. ОРУ. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь лазать по гимнастической стенке;  по гимнастической скамейке, канату. | Теку-щий | комп-лекс  2 | дека-брь  10-14 |
| 37 | Ком-плекс-ный | Прохождение усложненной полосы препятствий. Развитие силовых способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь лазать по гимнастической стенке;  по гимнастической скамейке, канату. | Теку-щий | комп-лекс  2 | дека-брь  10-14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 38 | Ком-плекс-ный | Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев. Развитие силовых способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь лазать по гимнастической стенке;  по гимнастической скамейке, канату. | Теку-щий | комп-лекс  2 | дека-брь  10-14 |
| 4 | Спортивные игры «баскетбол» (7часов). | | | | | | | |
|  |  | 39 | Ком-плекс-ный | Инструктаж поТБ на занятиях по баскетболу. Профилактика травматизма.Влияние физ. упр. на организм. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  17-21 |
| 40 | Ком-плекс-ный | Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке.Повороты вперёд, повороты назад. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  17-21 |
| 41 | Ком-плекс-ный | Ловля и передачи мяча на месте.Передачи мяча в движении.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  17-21 |
| 42 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча со зрительным контролем.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  24-27 |
| 43 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча с высоким и низким отскоком.Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  24-27 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 44 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча на месте и в движении.Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  24-27 |
| 45 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча со сменой  рук и изменением направления. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  24-27 |
| 5 | Лыжная подготовка (20 часов). | | | | | | | |
|  | Ступающий шаг.  Скользящий шаг | 46 | Ввод-ный | Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подбор, переноска и надевание лыж.  Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | ян- варь  14-18 |
| 47 |
| 48 | Ком-плекс-ный | Размыкание в шеренге приста-вными шагами. Повороты на месте переступанием вокруг пяток. Ступающий шаг. Передвижение на лыжах до 1 км. | Уметь выполнять организующие команды, ступающий, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | ян- варь  14-18 |
| 49 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 50 | Ком-плекс-ный | Ступающий шаг на лыжах без палок. Скользящий шаг на лыжах без палок. Выполнять организующие команды . Передвижение на лыжах до 1 км. | Уметь выполнять организующие команды,ступающий, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | ян- варь  21-25 |
| 51 |
| 52 | Ком-плекс-ный | Повороты переступанием на лыжах без палок. Движение на лыжах приставными шагами вправо и влево. Выполнять организующие команды. | Уметь выполнять организующие команды, ступающий, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | фев-раль  1-8 |
| 53 |
| 54 | Ком-плекс-ный | Торможение разными способами («плугос», «упором», «поворотом»). Выполнять организующие команды. | Уметь выполнять организующие команды, ступающий, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | фев-раль  1-8 |
| 55 |
| 56 | Ком-  плекс-ный | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. Выполнять организующие команды. | Уметь выполнять организующие команды, ступающий, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | фев-раль  11-15 |
| 57 |
| 58 | Ком-плекс-ный | Спуск со склона с заданием. Выполнять организующие команды. Передвижение на лыжах до 1 км. | Уметь выполнять организующие команды, ступающий, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | фев-раль  11-15 |
| 59 |
| 60 | Ком-плекс-ный | Скользящий шаг на лыжах «змейкой». Непрерывное передвижение на лыжах до 1км. Выполнять организующие команды. Эстафеты. | Уметь выполнять организующие команды, ступающий, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | фев-раль  18-22 |
| 61 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 62 | Ком-плекс-ный | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Эстафеты с поворота-ми. Выполнять организующие команды. Передвижение на лыжах до 1 км. | Уметь выполнять организующие команды, ступающий, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | фев-раль  25-28 |
| 63 |
| 64 | Ком-плекс-ный | Контрольный урок по лыжной подготовке. Выполнять организующие команды. Передвижение на лыжах до 1 км. | Уметь выполнять организующие команды, ступающий, скользящий шаг на лыжах. | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  1-7 |
| 65 |
| 6 | Спортивные игры «баскетбол» (10часов). | | | | | | | |
|  |  | 66 | Ком-плекс-ный | Инструктаж поТБ на занятиях по баскетболу. Профилактика травматизма.Влияние физ. упр. на организм | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  1-7 |
| 67 | Ком-плекс-ный | Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке.Повороты вперёд, повороты назад. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  1-7 |
| 68 | Ком-плекс-ный | Ловля и передачи мяча на месте.Передачи мяча в движении.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  11-15 |
| 69 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча со зрительным контролем.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  11-15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 70 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча с высоким и низким отскоком.Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  18-22 |
| 71 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча на месте и в движении.Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  18-22 |
| 72 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча со сменой  рук и изменением направления. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  18-22 |
| 73 | Ком-плекс-ный | Броски в корзину одной рукой. Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  25-29 |
| 74 | Ком-плекс-ный | Броски одной рукой с отскоком от щита. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  25-29 |
| 75 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча с высоким и низким отскоком.Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  25-29 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Легкая атлетика(16часов). | | | | | | | |
|  | Ходьба и бег (10часов). | 76 | Ком-плекс-ный | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сочетание различных видов ходьбы. Бег (30м.). Развитие скоростных способностей. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | ап-рель  1-5 |
| 77 | Ком-плекс-ный | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м.). Развитие скоростных способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | ап-рель  1-5 |
| 78 | Ком-плекс-ный | Бег с преодалением препятст-вий. Бег с максимальной ско-ростью (30м). Развитие выно-сливости. Понятие скорость бега. Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | ап-рель  1-5 |
| 79 | Ком-плекс-ный | Бег коротким, средним и длинным шагом. Бег (30м.). Развитие скоростных способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | ап-рель  8-12 |
| 80 | Ком-плекс-ный | Беговая змейка. Бег с максимальной скоростью (30м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | ап-рель  8-12 |
| 81 | Ком-плекс-ный | Техника высокого старта. Бег с максимальной скоростью (30м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | ап-рель  8-12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 82 | Ком-плекс-ный | Бег с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | ап-рель  15-19 |
| 83 | Ком-плекс-ный | Челночный бег 3х10м. ОРУ. Бег с максимальной скоростью (30м). Развитие скоростных способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | ап-рель  15-19 |
| 84 | Ком-плекс-ный | Техника передачи эстафетной палочки. Бег с максимальной скоростью (30м). Развитие скоростных способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | ап-рель  15-19 |
| 85 | Ком-плекс-ный | Эстафетный бег. ОРУ. Бег с максимальной скоростью (30м). Развитие скоростных способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | ап-рель  15-19 |
| Прыжки  (3часа). | 86 | Ком-плекс-ный | Тестирование прыжка в длину с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | ап-рель  22-26 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 87 | Ком-плекс-ный | Ознакомить с техникой прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  4 | ап-рель  22-26 |
| 88 | Ком-плекс-ный | Тестирование прыжка в высоту с прямого разбега. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  4 | ап-рель  22-26 |
| Метание мяча  (3часа). | 89 | Ком-плекс-ный | Броски и ловля «малого» мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность из различных положений. | Теку-щий | комп-лекс  4 | ап-рель  29-30 |
| 90 | Ком-плекс-ный | Броски малого мяча в цель. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность из различных положений. | Теку-щий | комп-лекс  4 | Май  6-8 |
| 91 | Ком-плекс-ный | Метание малого мяча на заданное расстояние правой и левой рукой. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность из различных положений. | Теку-щий | комп-лекс  4 | Май  13-17 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Спортивные игры «баскетбол» (8часов). | | | | | | | |
|  |  | 92 | Ком-плекс-ный | Инструктаж поТБ на занятиях по баскетболу. Профилактика травматизма.Влияние физ. упр. на организм | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  13-17 |
| 93 | Ком-плекс-ный | Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке.Повороты вперёд, повороты назад. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  13-17 |
| 94 | Ком-плекс-ный | Ловля и передачи мяча на месте.Передачи мяча в движении.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  20-24 |
| 95 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча со зрительным контролем.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  20-24 |
| 96 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча с высоким и низким отскоком.Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  20-24 |
| 97 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча на месте и в движении.Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  27-31 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 98 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча со сменой  рук и изменением направления. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  27-31 |
| 99 | Ком-плекс-ный | Броски в корзину одной рукой. Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  27-31 |

**2класс (102часа).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Колво часов | Тип урока | Элементы содержания | Требование к уровню  подготовки  обучающихся | Вид  кон-троля | Д/з | Дата  про-веде-  ния |
| 1 | Легкая атлетика(18часов). | | | | | | | |
|  | Ходьба и бег (10часов). | 1 | Ввод-ный | Инструктаж поТБ на уроках легкая атлетика. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.  Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  3-7 |
| 2 | Ком-плекс-ный | История развития легкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и развитиекоордина-ционных способностей.  Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  3-7 |
| 3 | Ком-плекс-ный | Что такое физическая культура.Освоение навыков бега, развитиескоростных и координационных способно-стей. Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  3-7 |
| 4 | Ком-плекс-ный | Спортивная одежда и обувь.Обучение навыкам бега, бег в чередовании с ходьбой. Бег с максимальной скоростью (30м).  Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  10-14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 5 | Ком-плекс-ный | Первая помощь при травмах.  Совершенствование навыков бега иразвитие выносливости.  Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  10-14 |
| 6 | Ком-плекс-ный | Органы дыхания.  Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.  Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  10-14 |
| 7 | Ком-плекс-ный | Разучивание техники бега на короткие дистанции. Челночный бег 3 х 10м. Бег с максимальной скоростью (30м).  Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  17-21 |
| 8 | Ком-плекс-ный | Разучивание техники бега на средние дистанции. Челночный бег 3х10м.Бег с максимальной скоростью (30м).Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  17-21 |
| 9 | Ком-плекс-ный | Техника передачи эстафетной палочки. Челночный бег 3х10м.  Бег с максимальной скоростью (30м).Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  17-21 |
| 10 | Ком-плекс-ный | Принять на оценку контроль-ный норматив по бегу на 30 метров. Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (0м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  24-28 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Прыжки. Метание мяча (8часа). | 11 | Ком-плекс-ный | Освоение навыков прыжков, развитиескоростно-силовых и координационныхспособно-стей.Спортивные игры. | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  24-28 |
| 12 | Ком-плекс-ный | Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов на дальность отскока от пола и от  стены.Спортивные игры. | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  24-28 |
| 13 | Ком-плекс-ный | Разучиваниепрыжка в длину с места.Развитиескоростно-силовых способностей.Спортивные игры. | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  1-5 |
| 14 | Ком-плекс-ный | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».  Развитиескоростно-силовыхспособностей.Спортивные игры. | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  1-5 |
| 15 | Ком-плекс-ный | | Метание малого мяча сместа, из положения стоя грудью в  направлении метания на дальность изаданное расстоя-ние. Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  1-5 |
| 16 | Ком-плекс-ный | Разучиваниепрыжка в длину с разбега. Развитиескоростно-силовых способностей.Спортивные игры. | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  8-12 |
| 17 | Ком-плекс-ный | Метание малого мяча в гори-зонтальную и вертикальну цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры. | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  8-12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 18 | Ком-плекс-ный | Эстафеты с бегом, прыжками и метанием мяча.Развитие скоростно-силовых качеств.  Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  8-12 |
| 2 | Спортивные игры «баскетбол» (9часов). | | | | | | | |
|  |  | 19 | Ком-плекс-ный | Инструктаж поТБ на занятиях по баскетболу. Профилактика травматизма.Влияние физ. упр. на организм | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Октябрь  15-19 |
| 20 | Ком-плекс-ный | Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке.Повороты вперёд, повороты назад. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  15-19 |
| 21 | Ком-плекс-ный | Ловля и передачи мяча на месте.Передачи мяча в движении.Упражнения для развития быстроты. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  15-19 |
| 22 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча со зрительным контролем.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  22-26 |
| 23 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча с высоким и низким отскоком.Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  22-26 |
| 24 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча на месте и в движении.Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  22-26 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 25 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча со сменой  рук и изменением направления. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Октябрь  22-26 |
| 26 | Ком-плекс-ный | Броски в корзину одной рукой. Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь |
| 27 | Ком-плекс-ный | Броски одной рукой с отскоком от щита. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  29-31 |
| 3 | Гимнастика (14часов). | | | | | | | |
|  | Акробатика.  Строевые упражнения  (9часов). | 28 | Изуче-ние нового материала | Инструктаж поТБ на занятиях гимнастики. Названия снарядов и гимнастическихэлементов. Строевые упражнения. Спортивные игры. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  1-2 |
| 29 | Совер-  шен-ствова-ние | Освоение общеразвивающих упражнений спредметами.  Строевыеупражнения. Спортивные игры. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  5-9 |
| 30 | Совер-  шен-ствова-ние | Освоение акробатических упражнений иразвитие координационныхспособно-стей. Строевыеупражнения. Спортивные игры. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  5-9 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 31 | Совер-  шен-ствова-ние | Группировка. Перекаты в группировке. Развитие силы. Строевые упражнения. Спортивные игры. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  5-9 |
| 32 | Совер-  шен-ствова-ние | Кувырок вперед из упора присев. Кувырок в  сторону.Развитие силы. Строевые упражнения. Спортивные игры. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  12-16 |
| 33 | Совер-  шен-ствова-ние | Кувырок вперед в сед ноги врозь из положения стоя согнувшись. Кувырок всторону.Развитие силы. Строевые упражнения. Спортивные игры. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  12-16 |
| 34 | Совер-  шен-ствова-ние | Стойка на лопатках согнув  ноги. Кувырок всторону. Развитие силы. Строевые упражнения. Спортивные игры. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  12-16 |
| 35 | Совер-  шен-ствова-ние | Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Развитие силы. Строевые упражнения. Спортивные игры. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  19-23 |
| 36 | Совер-  шен-ствова-ние | Из седа в группировке перекатом назад стойка на лопатках. Развитие силы. Строевые упражнения. Спортивные игры. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  26-30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Висы и упоры, строевые упражнения | 37 | Изуче-ние нового материала | Висы на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. Спортивные игры. | Уметь выполнять висы, упоры | Теку-щий | комп-лекс  2 | дека-брь  3-7 |
| 38 | Совер-  шен-ствова-ние | Подтягивание в висе лёжа  согнувшисьСтроевые упражне-ния. Развитие силовых способностей. Спортивные игры. | Уметь выполнять висы, упоры | Теку-щий | комп-лекс  2 | дека-брь  3-7 |
| 39 | Совер-  шен-ствова-ние | Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Развитие силовых способно-стей. Спортивные игры. | Уметь выполнять висы, упоры | Теку-щий | комп-лекс  2 | дека-брь  3-7 |
| 40 | Совер-  шен-ствова-ние | Вис с согнутыми ногами на перекладине. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. Спортивные игры. | Уметь выполнять висы, упоры | Теку-щий | комп-лекс  2 | дека-брь  10-14 |
| 41 | Совер-  шен-ствова-ние | Упражнения в упоре лежа, присев, стоя, на коленях (на коне, бревне, скамейке). Развитие силовых способно-стей. Строевые упражнения. Спортивные игры. | Уметь выполнять висы, упоры | Теку-щий | комп-лекс  2 | дека-брь  10-14 |
| 4 | Спортивные игры «баскетбол» (7часов). | | | | | | | |
|  |  | 42 | Изуче-ние нового материала | Инструктаж поТБ на занятиях по баскетболу. Профилактика травматизма.Влияние физ. упр. на организм. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  10-14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 43 | Ком-плекс-ный | Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке. Развитие координацион-ных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  17-21 |
| 44 | Ком-плекс-ный | Повороты вперёд, повороты назад. Ловля и передачи мяча на месте. Развитие координацион-ных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  17-21 |
| 45 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  17-21 |
| 46 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча со сменой  рук и изменением направления. Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  24-28 |
| 47 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча на месте и в движении. Броски в корзину двумя руками. Развитие коорди-национных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  24-28 |
| 48 | Ком-плекс-ный | Броски двумя руками с отскоком от щита. Развитие координационных способностей  Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  24-28 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Лыжная подготовка (20часов). | | | | | | | |
|  |  | 49 | Ком-плекс-ный | Инструктаж поТБна уроках лыжной подготовки. Подбор, переноска и надевание лыж. Строевые упражнения с лыжа-ми. Прохождение дистанции до 1,5км. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Январь  10-11 |
| 50 | Ком-плекс-ный | Строевые упражнения с лыжа-ми. Повороты на месте вокруг носков лыж (переступанием). Прохождение дистанции до 1,5км. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | январь  14-18 |
| 51 | Ком-плекс-ный | Повороты переступанием при передвижении по ровной местности. Прохождение дистанции до 1,5км. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | январь  14-18 |
| 52 | Ком-плекс-ный | Обучение основам техники передвижения: скользящий шаг с палками.Прохождение дистанции до 1,5км. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Январь  14-18 |
| 53 | Ком-плекс-ный | Обучение основам техники передвижения: скользящий шаг безпалок.Прохождение дистанции до 1,5км. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Январь  21-25 |
| 54 | Ком-плекс-ный | Обучение основам техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Прохожде-ние дистанции до 1,5км. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Январь  21-25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 55 | Ком-плекс-ный | Прохождение попеременным двухшажным ходом с палками. Прохождение дистанции до 1,5км. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Январь  28-31 |
| 56 | Ком-плекс-ный | Работа рук в технике попере-менного двухшажного хода Прохождение дистанции до 1,5км. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Январь  28-31 |
| 57 | Ком-плекс-ный | Работа ног в технике попере-менного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5км. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Январь  28-31 |
| 58 | Ком-плекс-ный | Прохождение попеременным двухшажным ходом без палок. Прохождение дистанции до 1,5км. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  1-8 |
| 59 | Ком-плекс-ный | Работа рук и ног в технике попеременного двухшажного хода без палок. Прохождение дистанции до 1,5км. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  1-8 |
| 60 | Ком-плекс-ный | Подъем ступающим шагом наискось по склону. Прохождение дистанции до 1,5км. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | февраль  1-8 |
| 61 | Ком-плекс-ный | Подъем лесенкой по пологому склону. Прохождение дистанции до 1,5км. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  11-15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 62 | Ком-плекс-ный | Подъем «елочкой» и «полуелочкой» на пологий склон, торможение упором. Прохождение дистанции до 1,5км. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  11-15 |
| 63 | Ком-плекс-ный | Спуск со склона в основной стойке. Ознакомление со спуском в низкой стойке. Прохождение дистанции до 1,5км. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  11-15 |
| 64 | Ком-плекс-ный | Прохождение дистанции 2км. в равномерном темпе. Прохожде-ние дистанции 1км.на скорость. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  18-22 |
| 65 | Ком-плекс-ный | Спуск со склона в низкой стойке с прохождением ворот. Прохождение дистанции до 1,5км. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  18-22 |
| 66 | Ком-плекс-ный | Прохождение на скорость отрезков 40 – 50м. с поворотом в середине отрезка. Прохожде-ние дистанции до 1,5км. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  18-22 |
| 67 | Ком-плекс-ный | Прохождение в соревнователь-ном темпе до 1км. Лыжные эстафеты. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  25-28 |
| 68 | Ком-плекс-ный | Лыжная эстафета – 4команды с прохождением по дистанции до 300м. (на скорость) изученными лыжными ходами. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  25-28 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Спортивные игры «баскетбол» (10часов). | | | | | | | |
|  |  | 69 | Изуче-ние нового материала | Инструктаж поТБ на занятиях по баскетболу. Профилактика травматизма.Влияние физ. упр. на организм. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  25-28 |
| 70 | Ком-плекс-ный | Броски мяча в движении. Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  1-8 |
| 71 | Ком-плекс-ный | Броски с места (стоя прямо перед щитом и под углом). Раз-витие координационных спо-собностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  1-8 |
| 72 | Ком-плекс-ный | Физические качества и физическая подготовка. Разви-тие координационных способ-ностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  1-8 |
| 73 | Ком-плекс-ный | Броски одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  1-8 |
| 74 | Ком-плекс-ный | Броски одной рукой прямо перед щитом и под углом. Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  11-15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 75 | Ком-плекс-ный | Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  11-15 |
| 76 | Ком-плекс-ный | Броски после ведения мяча.Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  11-15 |
| 77 | Ком-плекс-ный | Броски с двух шагов.Развитие координационных способно-стей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  18-22 |
| 78 | Ком-плекс-ный | Броски со средней дистанции в парах.Развитие координацион-ных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  25-29 |
| 7 | Легкая атлетика(16часов). | | | | | | | |
|  | Ходьба и бег  (10часов). | 79 | Ком-плекс-ный | Инструктаж поТБ на уроках легкая атлетика. Ознакомление с отдельными элементами тех-ники бега и ходьбы.Травмы, которые можно получить призанятиях физическими упра-жнениями. Первая помощь при травмах. Развитиекоординаци-онныхспособностей*.*Спортив-ные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  1-5 |
| 80 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 81 | Ком-плекс-ный | Освоение навыков ходьбы. Освоение навыков бега, разви-тиескоростных и координаци-онных способностей. Спортив-ные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  1-5 |
| 82 |
| 83 | Ком-плекс-ный | Совершенствование бега, разви-тиекоординационных и скоро-стных способностей.Эстафеты.  Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  1-5 |
| 84 |
| 85 | Ком-плекс-ный | Совершенствование навыков бега иразвитие выносливости.Равномерный,медленный, до 4 мин, кросс послабопересечён-ной местности до 1 км. Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  8-12 |
| 86 |
| 87 | Ком-плекс-ный | Контрольный норматив по бегу на 30 м. (на оценку). Эстафет-ный бег. Челночный бег 3х10м.  Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  8-12 |
| 88 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Прыжки  (3часа). | 89 | Ком-плекс-ный | Освоение навыков прыжков.Прыжки в длину с места.Прыжки в длину с разбега.Прыжки в высоту. Техника тройного прыжка с 5 – 7 шегов разбега.Развитиескоростно-силовых и координационныхспособностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  15-20 |
| 90 |
| 91 |
|  | Метание  мяча  (3часа). | 92 | Ком-плекс-ный | Овладение навыками метания.Метание малого мяча с  места, из положения стоя грудью внаправлении метания на дальность изаданное рассто-яние; в горизонтальную и  вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4—5 м.Развитиескоростно-силовых и координа-ционных способностей. | Уметь правильно выпол-нять основные движения в метании; метать на дальность с места и 5 – 7шагов разбега | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  22-27 |
| 93 |
| 94 |
| 8 | Спортивные игры «баскетбол» (8часов). | | | | | | | |
|  |  | 95 | Ком-плекс-ный | Инструктаж поТБ на занятиях по баскетболу. Профилактика травматизма.Влияние физ. упр. на организм. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  6-8 |
| 96 | Ком-плекс-ный | Броски с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  13-17 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 97 | Ком-плекс-ный | Перехват мяча. Выход для получения мяча.Развитие координационных способно-стей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  13-17 |
| 98 | Ком-плекс-ный | Противодействие получению мяча.Развитие координацион-ных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  13-17 |
| 99 | Ком-плекс-ный | Совершенствование передач. Передачи в тройках с атакой.Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  20-24 |
| 100 | Ком-плекс-ный | Борьба за мяч после отскока от щита.Развитие координацион-ных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  20-24 |
| 101 | Ком-плекс-ный | Броски со средней и дальней дистанции. Игра 1x1.Развитие координационных способно-стей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  20-24 |
| 102 | Ком-плекс-ный | Подбор мяча, вывод мяча из-под щита.Развитие координа-ционных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  27-30 |

**3класс (102часа).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Колво часов | Тип урока | Элементы содержания | Требование к уровню  подготовки  обучающихся | Вид  кон-троля | Д/з | Дата  про-веде-  ния |
| 1 | Легкая атлетика(18часов). | | | | | | | |
|  | Ходьба и бег (10часов). | 1 | Ввод-ный | Инструктаж поТБ на уроках легкая атлетика. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  3-7 |
| 2 | Ком-плекс-ный | История развития легкой атлетики. Обучение навыкам бега, бег в чередовании с ходьбой. Бег с максимальной скоростью (60м). | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  3-7 |
|  |  | 3 | Ком-плекс-ный | Ознакомление с отдельными  элементами техники бега и ходьбы. Бег с максимальной скоростью (60м). | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  3-7 |
| 4 | Ком-плекс-ный | Разучивание техники высокого старта. Бег с максимальной скоростью (60м). | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  10-14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 5 | Ком-плекс-ный | Разучивание техники стартового разгона. Бег с максимальной скоростью (60м). | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  10-14 |
|  |  | 6 | Ком-плекс-ный | Совершенствование бега по прямой и финиширование. Бег с максимальной скоростью (60м). | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  10-14 |
| 7 | Ком-плекс-ный | Разучивание техники бега на короткие дистанции. Силовая подготовка. Бег с максимальной скоростью (60м). | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  17-21 |
| 8 | Ком-плекс-ный | Разучивание техники бега на средние дистанции. Силовая подготовка. Челночный бег 3х10м. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  17-21 |
|  |  | 9 | Ком-плекс-ный | Техника передачи эстафетной палочки. Силовая подготовка. Челночный бег 3х10м. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  17-21 |
| 10 | Ком-плекс-ный | Принять на оценку контрольный норматив по бегу на 60 метров. Силовая подготовка. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  24-28 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Прыжки. Метание мяча (8часа). | 11 | Ком-плекс-ный | Разучивание прыжка в длину с разбега.Принять на оценку контрольный норматив по бегу на 60 метров | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  24-28 |
|  |  | 12 | Ком-плекс-ный | Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов.Принять на оценку контрольный норматив по бегу на 1000 метров. | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  24-28 |
| 13 | Ком-плекс-ный | Разучиваниепрыжка в длину с места.Способствовать развитию физических качеств. | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  1-5 |
| 14 | Ком-плекс-ный | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Принять на оценку контрольный норматив по метанию мяча с разбега. | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  1-5 |
|  |  | 15 | Ком-плекс-ный | | Принять на оценку контрольный норматив по прыжкам в длину с места.Способствовать развитию физических качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  1-5 |
| 16 | Ком-плекс-ный | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  8-12 |
|  |  | 17 | Ком-плекс-ный | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  8-12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 18 | Ком-плекс-ный | Эстафеты с бегом, прыжками и метанием мяча.Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | Теку-щий | комп-лекс  1 | октя-брь  8-12 |
| 2 | Спортивные игры «баскетбол» (9часов). | | | | | | | |
|  |  | 19 | Ком-плекс-ный | Инструктаж поТБ на занятиях по баскетболу. Профилактика травматизма.Влияние физ. упр. на организм | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  15-19 |
|  |  | 20 | Ком-плекс-ный | Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке.Повороты вперёд, повороты назад. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  15-19 |
| 21 | Ком-плекс-ный | Ловля и передачи мяча на месте.Передачи мяча в движении.Упражнения для развития быстроты. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  15-19 |
| 22 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча со зрительным контролем.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  22-26 |
|  |  | 23 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча с высоким и низким отскоком.Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  22-26 |
| 24 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча на месте и в движении.Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  22-26 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 25 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча со сменой  рук и изменением направления. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  29-31 |
|  |  | 26 | Ком-плекс-ный | Броски в корзину одной рукой. Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  29-31 |
| 27 | Ком-плекс-ный | Броски одной рукой с отскоком от щита. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | октя-брь  29-31 |
| 3 | Гимнастика (14часов). | | | | | | | |
|  | Акробатика.  Строевые упражнения  (9часов). | 28 | Изуче-ние нового материала | Инструктаж поТБ на уроках гимнастики. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.Строевые упражнения. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  1-2 |
|  |  | 29 | Комбиниро-ванный | Группировка. Перекаты в группировке. Развитие силы. ОФП. Строевые упражнения. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  5-9 |
| 30 | Комбиниро-ванный | Перекаты в группировке. Развитие силы. ОФП. Строевые упражнения. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп-лекс  2 | но-ябрь  5-9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 31 | Комбиниро-ванный | Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Развитие силы. ОФП. Строевые упражнения. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп- лекс  2 | но-ябрь  5-9 |
|  |  | 32 | Комбиниро-ванный | Кувырок назад – перекатом назад. Развитие силы. ОФП. Строевые упражнения. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп- лекс  2 | но-ябрь  12-16 |
| 33 | Комбиниро-ванный | Кувырок вперед. Кувырок назад. Развитие силы. ОФП. Строевые упражнения. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп- лекс  2 | но-ябрь  12-16 |
| 34 | Комбиниро-ванный | Стойка на лопатках. Стойка на руках. Развитие силы. ОФП. Строевые упражнения. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп- лекс  2 | но-ябрь  12-16 |
|  |  | 35 | Комбиниро-ванный | Упражнения в равновесии.  Стойка на лопатках. Развитие силы. ОФП. Строевые упражнения. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп- лекс  2 | но-ябрь  19-23 |
| 36 | Комбиниро-ванный | Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Развитие силы. ОФП. Строевые упражнения. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп- лекс  2 | но-ябрь  26-29 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Смешанные висы и упоры.  Строевые  упражнения  (5часов). | 37 | Комбиниро-ванный | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. Развитие силы. ОФП. Строевые упражнения. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп- лекс  2 | дека-брь  1-8 |
|  |  | 38 | Комбиниро-ванный | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Развитие силы. ОФП. Строевые упражнения. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп- лекс  2 | дека-брь  1-8 |
| 39 | Комбиниро-ванный | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. Развитие силы. ОФП. Строевые упражнения. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп- лекс  2 | дека-брь  1-8 |
| 40 | Комбиниро-ванный | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Развитие силы. ОФП. Строевые упражнения. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп- лекс  2 | дека-брь  1-8 |
|  |  | 41 | Комбиниро-ванный | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Развитие силы. ОФП. Строевые упражнения. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;строевые команды. | Теку-щий | комп- лекс  2 | дека-брь  10-14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Спортивные игры «баскетбол» (7часов). | | | | | | | |
|  |  | 42 | Ком-плекс-ный | Инструктаж поТБ на занятиях по баскетболу. Профилактика травматизма.Влияние физ. упр. на организм | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  10-14 |
| 43 | Ком-плекс-ный | Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке.Повороты вперёд, повороты назад. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  10-14 |
|  |  | 44 | Ком-плекс-ный | Ловля и передачи мяча на месте.Передачи мяча в движении.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  17-21 |
| 45 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча со зрительным контролем.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  17-21 |
| 46 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча с высоким и низким отскоком.Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  17-21 |
|  |  | 47 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча на месте и в движении.Упражнения для развития специальной выносливости. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  24-28 |
| 48 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча со сменой  рук и изменением направления. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | дека-брь  24-28 |
| 5 | Лыжная подготовка (20 часов). | | | | | | | |
|  | Поперемен-ный двухшажный ход (10часов). | 49 | Ввод-ный | Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подбор, переноска и надевание лыж.  Ступающий шаг.Повороты на месте. Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | январь  10-11 |
| 50 |
|  |  | 51 | Ком-плекс-ный | Техника попеременного двухшажного хода.  Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | январь  14-18 |
| 52 |
| 53 | Ком-плекс-ный | Скользящий шаг без палок с активной работой рук. Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Январь  21-25 |
| 54 |
|  |  | 55 | Ком-плекс-ный | Передвижение с палками, держа их за середину. Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику скользящего шага. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | январь  28-31 |
| 56 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 57 | Ком-плекс-ный | Скользящий шаг с палками, но без активной работы рук. Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок. | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  1-8 |
| 58 |
|  | Одновремен-ный двухшажный ход (10часов). | 59 | Ком-плекс-ный | Техника одновременного двухшажного хода. Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | фев-раль  1-8 |
| 60 |
| 61 | Ком-плекс-ный | Передвижение ступающим шагом с имитацией работы рук.  Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  11-15 |
| 62 |
|  |  | 63 | Ком-плекс-ный | Передвижение под уклон одновременным двухшажным ходом. Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  11-15 |
| 64 |
| 65 | Ком-плекс-ный | Подъем лесенкой по пологому склону, торможение плугом. Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  18-28 |
| 66 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 67 | Ком-плекс-ный | Подъем «елочкой» и «полуелочкой» на пологий склон, торможение упором. Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». | Уметь выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  1-8 |
| 68 |
| 6 | Спортивные игры «баскетбол» (10часов). | | | | | | | |
|  |  | 69 | Ком-плекс-ный | Инструктаж поТБ на занятиях по баскетболу. Броски мяча в корзину после ведения мяча. Физические качества и физическая подготовка. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  1-8 |
|  |  | 70 | Ком-плекс-ный | Броски с двух шагов. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  1-8 |
| 71 | Ком-плекс-ный | Броски со средней дистанции в парах. Физические качества и физическая подготовка. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  1-8 |
| 72 | Ком-плекс-ный | Броски с сопротивлением.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  11-15 |
|  |  | 73 | Ком-плекс-ный | Изучение основ тактики защиты. Физические качества и физическая подготовка. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  11-15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 74 | Ком-плекс-ный | Противодействие получению мяча. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  11-15 |
|  |  | 75 | Ком-плекс-ный | Совершенствование передач. Передачи в тройках с атакой. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  18-22 |
| 76 | Ком-плекс-ный | Броски со средней и дальней дистанции. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  18-22 |
| 77 | Ком-плекс-ный | Совершенствование передач мяча. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  25-29 |
|  |  | 78 | Ком-плекс-ный | Добивание мяча в корзину после удара в щит. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Март  25-29 |
| 7 | Легкая атлетика(16часов). | | | | | | | |
|  | Ходьба и бег (10часов). | 79 | Ком-плекс-ный | Инструктаж поТБ на уроках легкая атлетика. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  1-5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 80 | Ком-плекс-ный | Ознакомление с отдельными  элементами техники бега и ходьбы. Бег с максимальной скоростью (60м). | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  1-5 |
|  |  | 81 | Ком-плекс-ный | Старт с опорой на одну руку. Бег с максимальной скоростью (60м). | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  1-5 |
| 82 | Ком-плекс-ный | Выбегание со старта с опорой на одну руку. Бег с максимальной скоростью (60м). | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  1-5 |
| 83 | Ком-плекс-ный | Низкий старт (ознакомление). Бег с максимальной скоростью (60м). | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  8-12 |
|  |  | 84 | Ком-плекс-ный | Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с максимальной скоростью (60м). | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  8-12 |
| 85 | Ком-плекс-ный | Разучивание техники бега на средние дистанции. Силовая подготовка. Челночный бег 3х10м. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  8-12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 86 | Ком-плекс-ный | Медленный бег с равномерной скоростью (300м.). Силовая подготовка. Челночный бег 3х10м. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  15-19 |
|  |  | 87 | Ком-плекс-ный | Медленный бег с равномерной скоростью (1000м.). Силовая подготовка. Челночный бег 3х10м. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  15-19 |
| 88 | Ком-плекс-ный | Медленный бег с равномерной скоростью (3000м. без учета времени). Силовая подготовка. Челночный бег 3х10м. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  22-26 |
| Прыжки. Метание мяча (6часа). | 89 | Ком-плекс-ный | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  22-26 |
|  |  | 90 | Ком-плекс-ный | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Май  6-10 |
| 91 | Ком-плекс-ный | Метание «малого мяча» на дальность с разбега.Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Май  6-10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 92 | | Ком-плекс-ный | Метание «малого мяча» в горизонтальную и в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Май  6-10 |
|  |  | 93 | | Ком-плекс-ный | Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Май  13-17 |
| 94 | | Ком-плекс-ный | Эстафеты с бегом, прыжками и метанием мяча.Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Теку-щий | комп-лекс  4 | Май  13-17 |
| 8 | Спортивные игры «баскетбол»(8часов). | | | | | | | | | |
|  |  | | 95 | Ком-плекс-ный | | Инструктаж поТБ на занятиях по баскетболу. Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  13-17 |
|  |  | | 96 | Ком-плекс-ный | | Ловля и передачи мяча в движении. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май |
| 97 | Ком-плекс-ный | | Ведение мяча со зрительным контролем. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  20-24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 98 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  20-24 |
|  |  | 99 | Ком-плекс-ный | Ведение мяча со сменой  рук и изменением направления. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  20-24 |
| 100 | Ком-плекс-ный | Броски в корзину двумя руками. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  27-31 |
| 101 | Ком-плекс-ный | Броски мяча после ведения мяча. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  27-31 |
|  |  | 102 | Ком-плекс-ный | Броски со средней дистанции в парах. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). | Теку-щий | комп-лекс  3 | Май  27-31 |

**4класс (102часа).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Колво часов | Тип урока | Элементы содержания | Требование к уровню  подготовки  обучающихся | Вид  кон-троля | Д/з | Дата  про-веде-  ния |
| 1 | Легкая атлетика(18часов). | | | | | | | |
|  | Ходьба и бег (10часов). | 1 | Ком-плек-сный | Инструктаж поТБ на уроках легкая атлетика.Требования к одежде и обуви для занятийфизическими упражнениями и спортом.Ознаком-ление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Спортивные игры. | Уметь правильно выпол-нять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скорос-тью (60м). | теку-щий | ком-плекс  1 | Сентябрь  3-7 |
| 2 |
| 3 | Ком-плек-сный | Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длитель-ность бега.Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.Тестирование бега на 30м. с высокого старта.Спортивные игры. | Уметь правильно выпол-нять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скорос-тью (60м). | теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  3-7 |
| 4 |
| 5 | Ком-плек-сный | Повороты, разновидность ходьбы,упражнения на осанку. Специально беговые упражнения.Техника челночного бега 3х10м. с высокого старта. Развитие скоростных способностей. Спортивные игры. | Уметь правильно выпол-нять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скорос-тью (60м). | теку-щий | комп-лекс  1 | Сентябрь  10-14 |
| 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 7 | Ком-плек-сный | Медленный бег, разновидность бега. Совершенствование навыков бега и  развитие выносливости. Равномер-ный, медленный, до 6-8 мин.Разви-тие выносливости и быстроты в беге.Спортивные игры. | Уметь правильно выпол-нять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скорос-тью (60м). | теку-щий | комп-лекс  1 | сен-тябрь  17-21 |
| 8 |
| 9 | Ком-плек-сный | Беговые упражнения из различных исходных положений. Бег на резуль-тат (30, 60м.). Эстафетный бег(уметь выполнять передачу эстафетной палочки). Развитие выносливости и быстроты в беге.Спортивные игры. | Уметь правильно выпол-нять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скорос-тью (60м). | теку-щий | комп-лекс  1 | сен-тябрь  17-21 |
| 10 |
| Прыжки  (4часа). | 11 | Ком-плек-сный | Освоение навыков прыжков. Техни-ка прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега.Развитие скоростно-силовых и координацион-ныхспособностей. Спортивные игры. | Уметь правильно выпол-нять движения в прыж-ках; правильно призем-ляться | теку-щий | комп-лекс  1 | сен-тябрь  24-28 |
| 12 |
| 13 | Ком-плек-сный | Прыжок в длину с разбега на резуль-тат. Прыжок в длину с места на резу-льтат. Техника выполнения тройного прыжка (с места и с разбега). Разви-тие скоростно-силовых и координа-ционныхспособностей. Спортивные игры. | Уметь правильно выпол-нять движения в прыж-ках; правильно призем-ляться | теку-щий | комп-лекс  1 | сен-тябрь  24-28 |
| 14 |
| Метание  (4часа). | 15 | Ком-плек-сный | Техника выполнения метания мяча с места и с 3 – 5шагов разбега. Овла-дение навыками метания, развитиескоростно-силовых и координацион-ных способностей. Спортивные игры. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | теку-щий | комп-лекс  1 | октябрь  1-5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 16 | Ком-плек-сный | Тестирование метания малого мяча на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5x1,5м) с расстояния 5—6м.Развитиескоростно-силовых и координацион-ных способностей. Спортивные игры. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | теку-щий | комп-лекс  1 | Октябрь  1-5 |
| 17 |
| 18 | Ком-плек-сный | Бросок набивного мяча двумя руками (правой, левой) из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Развитиескоростно-силовых и координацион-ных способностей. Спортивные игры. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | теку-щий | комп-лекс  1 | Октябрь  8-12 |
| 2 | Спортивные игры «волейбол» (9часов). | | | | | | | |
|  | Ловля и броски мяча. Спортивные игры на основе волейбола | 19 |  | Инструктаж по ТБ.Ловля и броски мяча. Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. | Научатся:  - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками | теку-щий | комп-лекс  3 | Октябрь  8-12 |
| 20 |  | Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. | Научатся:  - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом; |
| 21 |  | Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. | Научатся:  - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи; | теку-щий | комп-лекс  3 | ок- тябрь  15-19 |
| 22 |  | Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. | Научатся:  -выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 23 |  | Обучение упражнениям с мячом в парах. |  | теку-щий | комп-лекс  3 | октябрь  15-19 |
| 24 |  | Обучение упражнениям с мячом в парах. |  |
| 25 |  | Совершенствование «стойки волейболиста». |  | теку-щий | комп-лекс  3 | Октябрь  22-26 |
| 26 |  | Обучение упражнениям с мячом в парах. |  |
| 27 |  | Обучение упражнениям с мячом в парах. | Научатся:  - выполнять упражнения с элементами волейбола;  - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом | теку-щий | комп-лекс  3 | Октябрь  29-31 |
| 3 | Гимнастика (14часов) | | | | | | | |
|  | Акробатика Строевые упражненияУпражне-ния в равновесии  (10часов). | 28 | Ком-плек-сный | Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Объяснить названия и назначениегимнастических снаря-дов, руководствуютсяправилами соблюдения безопасности. Выпол-нять команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».  Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | Уметь выполнять строе-вые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | теку-щий | комп-лекс  2 | Ноябрь  1-9 |
| 29 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 30 | Ком-плек-сный | Освоение акробатических упражне-ний.Перекаты на спине. Группиров-ка.Кувырок назад, кувырок вперёд. Выполнять строевые команды.Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | Уметь выполнять строе-вые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | теку-щий | комп-лекс  2 | Ноябрь  1-9 |
| 31 |
| 32 | Ком-плек-сный | Кувырок вперёд; кувырокназад и перекатом стойка на лопатках;  «мост» с помощью исамостоятель-но. Выполнять строевые команды.Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | Уметь выполнять строе-вые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | теку-щий | комп-лекс  2 | Ноябрь  12-16 |
| 33 |
| 34 | Ком-плек-сный | Стойка на лопатках. «Сед углом». Упражнения на развитие гибкости: мост, полушпагат. Упражнения на равновесие. Выполнять строевые команды.Развитие координацион-ных способностей. Спортивные игры. | Уметь выполнять строе-вые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | теку-щий | комп-лекс  2 | Ноябрь  12-16 |
| 35 |
| 36 | Ком-плек-сный | Акробатическая комбинация из 3 упражнений: Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках, «сед углом». Упражнения на равновесие. Выполнять строевые команды.Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | Уметь выполнять строе-вые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | теку-щий | комп-лекс  2 | Ноябрь  19-23 |
| 37 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Висы.  Лазание по канату  (4часа). | 38 | Ком-плек-сный | Упражнения в лазании и ползании по гимнастической скамейке.  Тестирование «угол» на гимнасти-ческой стенке.Упражнения для укрепления мышц спины и воспита-ния правильной осанки. Выполнять строевые команды.Развитие скоростно – силивых качеств. Спортивные игры. | Уметь выполнять висы и упоры; лазать по гимнастической стенке, канату. | теку-щий | комп-лекс  2 | Ноябрь  26-30 |
| 39 |
| 40 | Ком-плек-сный | Лазание по гимнастической стенке различными способами. Разновид-ности висов. Лазание по канату, техника. Выполнять строевые команды.Развитие скоростно – силивых качеств. Спортивные игры. | Уметь выполнять висы и упоры; лазать по гимнастической стенке, канату. | теку-щий | комп-лекс  2 | Декабрь  3-7 |
| 41 |
| 4 | Спортивные игры «баскетбол» (7часов). | | | | | | | |
|  |  | 42 | Ком-плек-сный | Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Перемещения в баскетбольной стойке. Повороты вперёд, повороты назад. Ловля и передачи мяча на месте. Передачи мяча в движении.Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). | теку-щий | комп-лекс  3 | Декабрь  3-7 |
| 43 |
| 44 | Ком-плек-сный | Физические качества и физическая подготовка. Ведение мяча со сменой рук и изменением направления. Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). | теку-щий | комп-лекс  3 | Декабрь  10-14 |
| 45 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 46 | Ком-плек-сный | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со сменой  рук и изменением напра-вления. Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). | теку-щий | комп-лекс  3 | Декабрь  10-14 |
| 47 |
| 48 | Ком-плек-сный | Совершенствование передач мяча. Учебная игра без ведения. Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). | теку-щий | комп-лекс  3 | Декабрь  17-21 |
| 5 | Лыжная подготовка (20часов). | | | | | | | |
|  |  | 49 | Ком-плек-сный | Инструктаж по ТБ на уроках лыж-ной подготовки. Обучение техники надевания и переноски лыж. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок. Передвижение на лыжах до1км. | Уметь выполнять органи-зующие команды, ступаю-щий и скользящий шаг на лыжах | теку-щий | комп-лекс  4 | Декабрь  17-21 |
| 50 |
| 51 | Ком-плек-сный | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Размыкание в шеренге приставными шагами. Передвижение на лыжах до 1кмступающим и скользящим шагом с палками и без палок. | Уметь выполнять органи-зующие команды, ступаю-щий и скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  4 | Декабрь  24-28 |
| 52 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 53 | Ком-плек-сный | Передвижение ступающим шагом с  широкими размахиваниями руками;  с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже - «Самокат».Лыжные эстафеты до 300м скользящим шагом. | Уметь выполнять организующие команды, ступающий и скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  4 | январь  10-11 |
| 54 |
| 55 | Ком-плек-сный | Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. Передвиже-ние на лыжах до 1кмступающим и скользящим шагом с палками и без палок. Лыжные эстафеты до 300м скользящим шагом. | Уметь выполнять органи-зующие команды, ступаю-щий и скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  4 | Январь  14-18 |
| 56 |
| 57 | Ком-плек-сный | Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подготовка к прохождению дистанции 1км с учётом времени. Лыжные эстафеты до 300м скользя-щим шагом. ОБЖ «Правила поведе-ние на водоёмах в зимнее время». | Уметь выполнять органи-зующие команды, ступаю-щий и скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  4 | Январь  14-18 |
| 58 |
| 59 | Ком-плек-сный | Передвижения на лыжах: попере-менный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Подготовка к прохождению дистанции 1км с учётом времени. | Уметь выполнять органи-зующие команды, ступаю-щий и скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  4 | Январь  21-25 |
| 60 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 61 | Ком-плек-сный | Передвижение скользящим шагом дистанции 1км на время. Преодоле-ние подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Лыжные эстафеты до 300м скользящим шагом. | Уметь выполнять органи-зующие команды, ступаю-щий и скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  4 | Январь  21-25 |
| 62 |
| 63 | Ком-плек-сный | Передвижения на лыжах: одновре-менный двухшажный ход, чередова-ние одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Повороты переступанием. Лыжные эстафеты до 300м скользящим шагом. | Уметь выполнять органи-зующие команды, ступаю-щий и скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  4 | Январь  28-31 |
| 64 |
| 65 | Ком-плек-сный | Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Лыжные эстафеты до 300м попере-менным двухшажным ходом. | Уметь выполнять органи-зующие команды, ступаю-щий и скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  4 | Февраль  1-8 |
| 66 |
| 67 | Ком-плек-сный | Контрольное прохождение на лыжах дистанции 1км с учётом времени изученными способами. Лыжные эстафеты до 300мизученными способами. | Уметь выполнять органи-зующие команды, ступаю-щий и скользящий шаг на лыжах | Теку-щий | комп-лекс  4 | Февраль  1-8 |
| 68 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Спортивные игры «баскетбол» (10часов). | | | | | | | |
|  |  | 69 | Ком-плек-сный | Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке. Остановки после перемеще-ния. Ловля и передачи мяча на месте. Передачи мяча в движении. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). | теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  11-15 |
| 70 |
| 71 | Ком-плек-сный | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контролем. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением и бросками баскетбольного мяча. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). | теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  11-15 |
| 72 |
| 73 | Ком-плек-сный | Имитационные упражнения без мяча. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с ведением и бросками баскетбольного мяча. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). | теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  18-22 |
| 74 |
| 75 | Ком-плек-сный | Ловля и передача мяча. Дриблинг.Броски мяча в кольцо. Эстафеты с ведением и бросками баскетболь-ного мяча. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). | теку-щий | комп-лекс  3 | Февраль  25-28 |
| 76 |
| 77 | Ком-плек-сный | Действия игрока в защите. Действия игрока в нападении. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с ведением и бросками баскетбольного мяча. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). | теку-щий | комп-лекс  3 | Март  1-8 |
| 78 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Легкая атлетика(16часов). | | | | | | | |
|  | Бег и ходьба  (10часов). | 79 | Ком-плек-сный | Инструктаж поТБ на уроках легкая атлетика.Требования к одежде и обуви для занятийфизическими упражнениями и спортом.Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Спортивные игры (мини-футбол). | Уметь правильно выпол-нять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скорос-тью (60м). | теку-щий | комп-лекс  4 | Март  11-15 |
| 80 |
| 81 | Ком-плек-сный | Техника высокого старта. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков 10 –15 метров с изменением скорости. Челночный бег 3х10м. Спортивные игры (мини-футбол). | Уметь правильно выпол-нять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скорос-тью (60м). | теку-щий | комп-лекс  4 | Март  18-22 |
| 82 |
| 83 | Ком-плек-сный | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом.Челночный бег 3х10м. Спортивные игры (мини-футбол). | Уметь правильно выпол-нять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скорос-тью (60м). | теку-щий | комп-лекс  4 | Март  25-29 |
| 84 |
| 85 | Ком-плек-сный | Беговые упражнения из различных исходных положений. Бег на резуль-тат (30, 60м.). Эстафетный бег(уметь выполнять передачу эстафетной палочки). Развитие выносливости и быстроты в беге. Спортивные игры. | Уметь правильно выпол-нять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скорос-тью (60м). | теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  1-5 |
| 86 |
| 87 | Ком-плек-сный | Медленный бег, разновидность бега. Совершенствование навыков бега и  развитие выносливости. Равномер-ный, медленный, до 6-8 мин.Разви-тие выносливости и быстроты в беге. Спортивные игры. | Уметь правильно выпол-нять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скорос-тью (60м). | теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  1-5 |
| 88 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Прыжки  (3часа). | 89 | Ком-плек-сный | Освоение навыков прыжков. Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега.Развитие скоростно-силовых и координационныхспособностей. Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  8-12 |
| 90 | Ком-плек-сный | Прыжок в длину с разбега на результат. Техника выполненияпрыжка в длину с места Техника выполнения тройного прыжка (с места и с разбега). Развитие скоростно – силовых и координационныхспособностей. Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  8-12 |
| 91 | Ком-плек-сный | Прыжок в длину с места на результат. Техника выполнения тройного прыжка (с места и с разбега). Развитие скоростно-силовых и координационныхспособностей. Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  15-19 |
| Метание  (3часа). | 92 | Ком-плек-сный | Техника выполнения метания мяча с места и с 3 – 5шагов разбега. Овладение навыками метания. Спортивные игры. | Уметь метать из различных исходных положений на дальность и в цель | теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  22-26 |
| 93 | Ком-плек-сный | Тестирование метания малого мяча на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5x1,5м) с расстояния 5—6м.Спортивные игры. | Уметь метать из различных исходных положений на дальность и в цель | теку-щий | комп-лекс  4 | Апрель  22-26 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | 94 | Ком-плек-сный | Броски набивного мяча весом 1кг из положения сидя, лежа, стоя на полу.  Развитие скоростно – силовых качеств. Спортивные игры. | Уметь метать из различных исходных положений на дальность и в цель | теку-щий | комп-лекс  4 | Май  6-10 |
| 8 | Спортивные игры «баскетбол» (8часов). | | | | | | | |
|  |  | 95 | Ком-плек-сный | Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке. Остановки после перемещения. Ловля и передачи мяча на месте. Передачи мяча в движении. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). | теку-щий | комп-лекс  3 | Май  13-17 |
| 96 |
| 97 | Ком-плек-сный | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контролем. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением и бросками баскетбольного мяча. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). | теку-щий | комп-лекс  3 | Май  13-17 |
| 98 |
| 99 | Ком-плек-сный | Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с ведением и бросками баскетбольного мяча. Игра на одно кольцо 3х3игрока. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). | теку-щий | комп-лекс  3 | Май  27-31 |
| 100 |
| 101 | Ком-плек-сный | Действия игрока в защите. Действия игрока в нападении. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с ведением и бросками баскетбольного мяча. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). | теку-щий | комп-лекс  3 | Май  27-31 |
| 102 |