**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №3»**

ПРИЛОЖЕНИЕ

к адаптированной основной образовательной программе

начального общего образования с ЗПР

**Адаптированная рабочая программа**

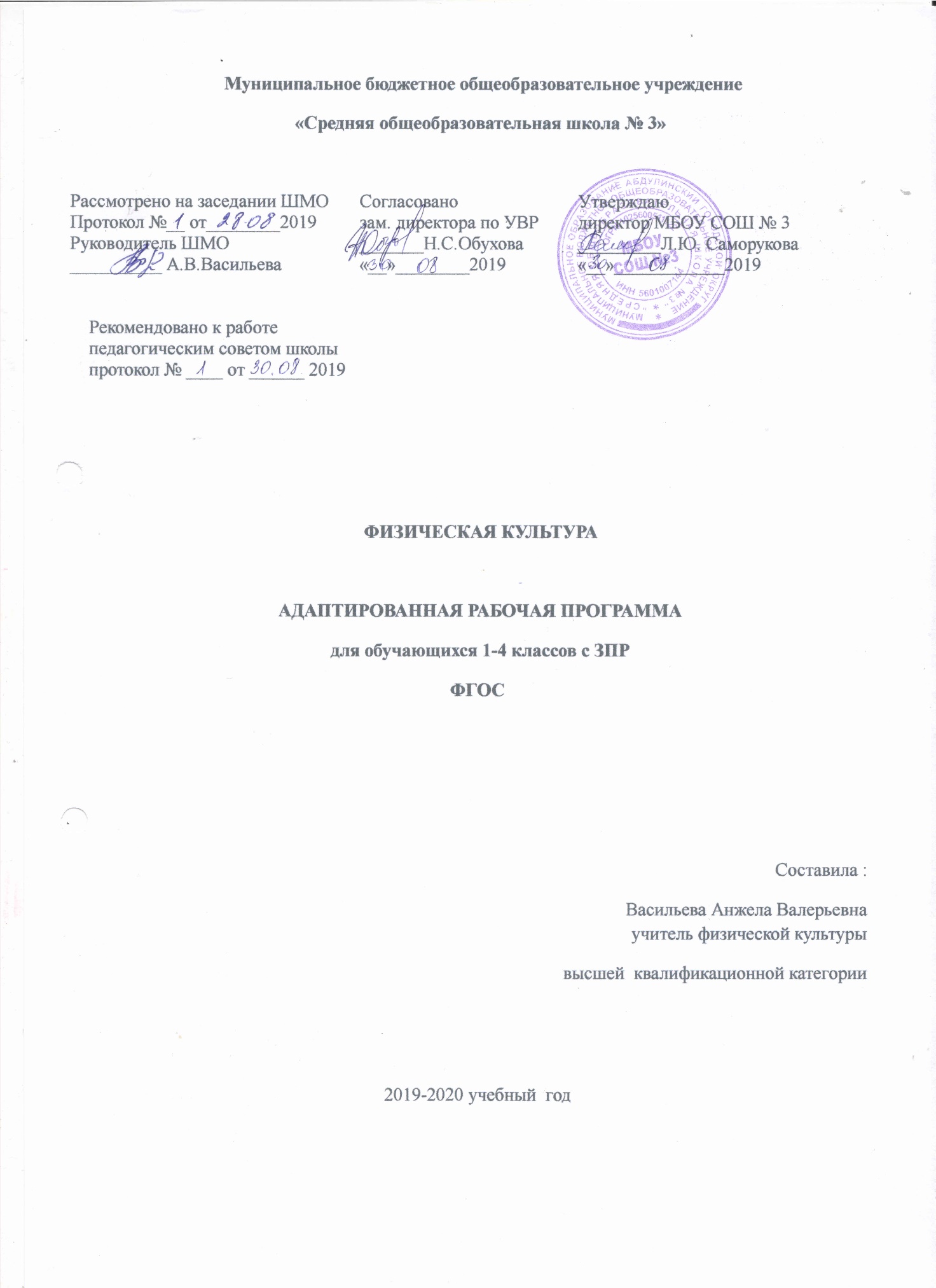
**по учебному курсу**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для 1-4 х классов**

**ЗПР**

**г.Абдулино**

****

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**11. Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания Физическая культура:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Физическая культура

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

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

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
* *использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни*
* **Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

*- выполнять передвижения на лыжах*

*-**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни*

**В результате изучения физической культуры ученик должен**

**знать/понимать:**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

- правила поведения на занятиях физической культуры;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР**

Обучающиеся с ЗПР— это дети, имеющее недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий[3](https://docviewer.yandex.ru/view/14336042/?*=byasto3F%2FAhgUR%%3D%3D" \l "sdfootnote3sym).

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников.Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обусловливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК. Общие ориентиры для рекомендации обучения по АООП НОО (вариант 7.1) могут быть представлены следующим образом.

АООП НОО (вариант 7.1) адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

**Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР**

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ[4](https://docviewer.yandex.ru/view/14336042/?*=byasto3F%2FAhgUR%%3D%3D" \l "sdfootnote4sym), так и специфические.

К ОБЩИМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОТНОСЯТСЯ:

* получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
* выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
* получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
* обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

 •психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;

 •психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;

 •постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.1), характерны следующие специфические образовательные потребности:

 •адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;

 •обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

 •комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

 •организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

 •учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;

 •профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;

 • постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

 •обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

 •постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

 •постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

 •специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

 •постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

 •использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

 •развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;

 •специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

 •обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

1. **Содержание учебного предмета, курса**

**Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­-оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1).**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).**

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка", «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

**Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.**

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – городки, мини гольф, баскетбол, футбол, волейбол.

**3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов** | **Количество часов**  **2-4 класс** | | | | **В том числе, количество часов на проведение** | | | |
| **Контрольных работ**  **9 (тестирование)**  **1-4 класс** | | | |
| **1кл** | **2 кл** | **3кл** | **4 кл** |
| 1 | **Физическая культура** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | **Из истории физической культуры** | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |
| 3 | **Физические упражнения** | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |
| 4 | **Способы физкультурной деятельности**  **Самостоятельные занятия** | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 5 | **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием** | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |
| 6 | **Самостоятельные игры и развлечения** | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |
| 7 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 10 | 13 | 13 | 13 |  |  |  |  |
| 8 | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | 67 | 67 | 69 | 69 | 3 | 7 | 8 | 8 |
| 9 | **Общеразвивающие упражнения на материале физической культуры** | 8 | 8 | 6 | 6 |  |  | - |  |
| 10 | **Итого** | 99 | 102 | 102 | 102 | 3 | 7 | 8 | 8 |

**ПРИЛОЖЕНИЯ 1**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для учащихся 1 А .Б классов ФГОС**

**I четверть 2019 – 2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | | | класс | Количество часов | | | | | | Тема урока | | | | Элементы содержания | | | |
| По плану | Факт | |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика-19 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.** Вводный урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетике.  П/и. | | | | **Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Спортивная одежда**. **Влияние л\атлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег ОРУ на месте П/и «К своим флажкам».** | | | |
| 2. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.**Обучение строевых упражнений. П/и на закрепление скоростных способностей. | | | | **Твой организм**. Повороты направо, налево перестроение из одной колоны 2-3-4, Команды «Шагом марш», «класс **стой»**Бег по дистанции 30–40 м, специальные беговые упражнения. Преодоление отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Терминология спринтерского бега. | | | |
| 3. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.**Освоения навыков ходьбы | | | | Техника высокого старта, бег с ускорением 10–15 м, специальные беговые упражнения, финиширование. Старты из различных исходных положений. Тестирование прыжок в дл. с места, ч/б 3х10м. | | | |
| 4. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.**Развитие координации: бег с изменением направления. Навыки ходьбы и бега. | | | | Ходьба на носках, на пятках, в полу приседе. С различным положением рук. Равномерный бег до 8 мин.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт 15 – 30м. Старты из различных положений. Развитие скоростных способностей. | | | |
| 5 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.** Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением. | | | | **«Режим труда и отдыха».** Повороты направо, налево перестроение из одной колоны 2-3-4, Команды «Шагом марш», «классстой» размыкание Строевые упр. в движение, перестроение в колонны шеренги, бег ходьба ОРУ Специальные беговые упражнения. П/и «Кто быстрей» Скоростной бег до 20 м. | | | |
| 6. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.**Прыжковые упражнения: Спрыгивание и запрыгивание. | | | | Бег ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение прыжка в длину. Правила подбора разбега. Развитие прыгучести. Тестирование бег 300м, подтягивание из положения вис. | | | |
| 7. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.**Броски: малого мяча в вертикальную цель. | | | | Современные олимпийские игры. **.**Бег в равномерном темпе до10 мин. ОРУ на месте .Прыжки через скакалку на двух ногах. **Терминология прыжков в длину.**  Прыжковые упражнения. Развитие выносливости. П/и «Красное знамя». | | | |
| 8. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.**Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений , из разных исходных положений. | | | | Бег в равномерном темпе 6 мин. ОРУ и спец. упражнения. Прыжковые упражнения. Беговые эстафеты 4х300м, 4х400м. Развитие выносливости. | | | |
| 9. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика** Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Народные игры «кошки-мышки». | | | | Спортивная ходьба 200-300м , бег с преодолением препятствий. ОРУ Эстафеты.« ***История отечественного спорт.». Подвижные игры «Караси и щуки»*** | | | |
| 10. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.**Развитие выносливости бег в режиме большой интенсивности. Народные игры: « зайки и ежи». | | | | Бег по пересечённой местности ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. **Терминология прыжков в длину.**  Выполнение прыжка в длину зачет. Правила подбора разбега. Развитие прыгучести .Метание малого мяча на дальность. | | | |
| 11. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.** Развитие быстроты: ускорение из разных положений.  Метание малого мяча на дальность. Народная игра «море волнуется раз» | | | | **Характеристика видов спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр.** ОРУ в движении. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Прыжки через скакалку на двух ногах. Метание малого мяча на дальность-зачет. П/и «Мини -футбол» | | | |
| 12. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.** Развитие координации : бег с изменяющимися направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку.  Народная игра «отгадай чей голос» | | | | **Характеристика видов спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр.** ОРУ со скакалками, гимнастическими палками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростно-силовой выносливости. Прыжки через скакалку на двух ногах. Развитие скоростно-силовой выносливости. | | | |
| 13. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.** Прыжковые упражнения ;в длину и высоту. Народная игра: « у медведя во бору». | | | | Бег по пересечённой местности. .Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Прыжки через скакалку на двух ногах. Развитие скоростно-силовой выносливости. | | | |
| 14. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.** Прыжковые упражнения: в длину. Народная игра «лягушата» | | | | **Органы чувств зрение** Равномерный бег ОРУ. Развитие выносливости. Закрепление выполнения л/а упр. Национальные подвижные игры лягушата», «Вертуны».Тестирование бег 1000м., прыжок с места в длину | | | |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.** Беговые упражнения: прыжками и с ускорением.  Измерение длины и массы тела. | | | | «Влияние бега на состояние здоровья»Национальные подвижные игры «Пятнашки», «Вертуны». | | | |
| 16. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.** Прыжковые упражнения : спрыгивание и запрыгивание. Народные игры «Пятнашки», | | | | «Ушибы и растяжения.» Медленный бег д 8-10 мин., ОРУ на месте, прыжки через скакалку. Преодоление. вертикальных препятствий нашагиванием. П.И. «ОРУ | | | |
| 17. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.** Прыжковые упражнения : спрыгивание и запрыгивание ( закрепление)Народные игры «совушка». | | | | ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | | | |
| 18. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.** Прыжковые упражнения: в высоту. ( закрепление).Народные игры « каравай». | | | | Прыжки с прямого разбега способом перешагивания. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: | | | |
| 19. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.** Закрепление прыжковые упражнения в длину и высоту**.**Подвижные игрына материале легкой атлетики. | | | | Прыжки с прямого разбега способом перешагивания. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. | | | |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Подвижные спортивные игры. 7 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Баскетбол:** специальные передвижения без мяча.  Подвижные игры. Броски мяча в корзину. | | | | Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, преодолении естественных и искусственных препятствий. Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты . | | | |
| 21. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | Баскетбол. специальные передвижения без мяча.  Подвижные игры. Передачи мяча в парах. | | | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведением мяча по прямой и змейкой. Ведение мяча с изменением скорости и направления | | | |
| 22. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Баскетбол**. Броски мяча правой левой рукой Игровые эстафеты с элементами ведения мяча. | | | | Индивидуальные и групповые упражнения с мячом;баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Повторение разминки с мячом в парах, разучивание упражнений с двумя мячами в парах, повторение Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр. | | | |
| 23. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Баскетбол**. Ведение мяча ; с изменением направления.. Народные игры «Охотники и утки». | | | | ОРУ с мячом. Специальные упражнения в движении. Передача мяча двумя руками от груди и из-за головы на месте. Броски мяча двумя руками от груди с места набивного мяча (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | | | |
| 24. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Баскетбол.**Броски мяча по цели. Народные игры «сильный бросок». | | | | ОРУ в беге, на месте с мячом. Ведения мяча с последующей остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в движении по прямой и приставными шагами. «Мяч капитана». | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Баскетбол.** Броски мяча по цели ( закрепление).  Народные игры: «вытолкни за круг» | | | | Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух-четырех игр по желанию учеников  Специальные упражнения с мячом в парах. Передача мяча правой левой рукой о плеча, двумя руками от груди | | | |
| 26. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Баскетбол.**Подвижная игра « каждый против каждого». Измерение показателей осанки и физических качеств» | | | | Комплекс упражнений с мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночные эстафеты с изученными элементами. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.. Подведение итогов четверти | | | |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики-21 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Гимнастика.** Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. Строевые упражнения. | | | | **. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.** Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике № 29. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | | | |
| 28. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Гимнастика.** Техника выполнения общеразвивающих упражнений на месте с предметами. | | | | Бег с изменением направления. Основные положения при выполнении ОРУ без предмета и со скакалкой.Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей прыжки через скакалку в движении**. «История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика.»** | | | |
| 29. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Гимнастика.** Техника выполнения общеразвивающих упражнений в движении со скакалками. | | | | Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение ОРУ с предметами. Прыжки через короткую и длинную скакалку за 10-15 с. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | | | |
| 30. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Гимнастика.** Строевых упражнения.  ОРУ с гимнастическими палками.  . | | | | ОРУ в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение поворотов на месте и в движении .перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; Прыжки через скакалку на двух ногах. Развитие скоростно-силовых способностей.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Техника наклона вперед из поло­жения стоя. | | | |
| 31. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Гимнастика** Техника выполнение строевых упражнений. | | | | Беговые упражнения. ОРУ на месте с обручами. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии Прыжковые и беговые эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | | | |
| 32. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Гимнастика.**Техника выполнения, висов прогнувшись и согнувшись, и упоров. | | | | Разновидности ходьбы и бегаОРУ с гимнастическими палками. Беговые и прыжковые упражнения. Сед ноги врозь (М), вис лежа и вис присев (Д), упражнения в упоре лежа. Висы на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. | | | |
| 33. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Гимнастика.** Техника выполнения висов и упоров. Развитиесиловых способностей. | | | | **Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.**ОРУ на осанку. Подтягивание из виса стоя (М), из виса лежа (Д). Упражнения в упоре сидя и стоя на коленях. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. | | | |
| 34. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Гимнастика.** Развитие физических качеств. Техника висов и упоров подтягивание на низкой перекладине, из виса лёжа согнувшись. | | | | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Упражнения на низкой перекладине висы и упоры из положения лёжа | | | |
| 35. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Гимнастика.** Техника выполнения опорных прыжков вскок в упор стоя на ногах. | | | | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Выполнение опорного прыжка на гимнастическую скамейку. Правильность приземления. Развитие скоростно - силовых способностей. | | | |
| 36. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Гимнастика.** Техника выполнения опорных прыжков: вскок в упор стоя на ногах соскок взмахом рук | | | | ***«Здоровье и здоровый образ жизни»****.* Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ без предмета. Выполнение опорного прыжка: «ноги вместе». Выполнение изученных висов и упоров. Развитие силовых способностей. | | | |
| 37. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Гимнастика.** Техника выполнения опорных прыжков: вскок в упор стоя на ногах, приземление. | | | | **«Режим дня» .**Строевые упражнения. ОРУ в беге. Прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение опорного прыжка. соскок взмахом рук. Развитие скоростно-силовых и силовых способностей. | | | |
| 38. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Гимнастика.** Техника выполнения акробатических упражнений группировка. | | | | **Утренняя гимнастика.**ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение группировки и перекатов в группировке в упор присев. Упражнения на пресс. Развитие координационных способностей и гибкости. | | | |
| **Физкультурно­оздоровительная деятельность.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Гимнастика**. Техника акробатических упражнений группировка стойка на лопатках. Режим труда и отдыха. | | | | **Режим труда и отдыха.**ОРУ с гимнастической палкой. СУ для развития гибкости. Стойка на лопатка согнув ноги перекат вперёд в упор присев; Выполнение «кувырок в сторону» из положения лежа. Развитие гибкости и координационных способностей. | | | |
| 40. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Гимнастика.** Техника выполнения акробатических упражнений кувырка вперёд. Правильная осанка. | | | | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Выполнение кувырка вперёд и перекат в стойку на лопатках. Упражнения на пресс. Выполнение опорного прыжка. Развитие гибкости и координационных способностей. | | | |
| 41. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Гимнастика.** Кувырок вперед , стойка на лопатках согнув ноги«березка». Профилактика плоскостопия. | | | | ОРУ в движении. Прыжки «змейкой» через скамейку. Выполнение кувырков вперед – стойка на лопатках согнув ноги «березка»Выполнение акробатических элементов в связке. Развитие координационных способностей. Профилактика плоскостопия. | | | |
| 42. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Гимнастика.**  Техника выполнения акробатических комбинаций.Гимнастика для глаз. | | | | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ без предмета. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Малая гимнастическая полоса препятствий.Развитие гибкости**. «Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акробатика.»**Гимнастика для глаз. | | | |
| 43. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Гимнастика.** Техника выполнения акробатических упражнений. Дыхательные упражнения. | | | | ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение акробатической комбинации (два кувырка вперед, перекат в стойку на лопатках; перекат в упор присев). Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. | | | |
| 44. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Гимнастика.**  Освоение навыков равновесия упражнения на гимнастической скамейке. | | | | ОРУ с предметом. Специальные беговые упражнения. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке: ходьба на носках, с высоким подниманием колена, пружинистый шаг, повороты на 90˚ стоя на носках. Развитие чувства равновесия. | | | |
| 45. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Гимнастика.**  Равновесие на низком гимнастическом бревне, комбинации из разученных элементов. | | | | ***Личная гигиена.*** ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Выполнение комбинации из разученных упражнений на низком бревне. Развитие чувства равновесия. Малая гимнастическая полоса препятствий. | | | |
| 46 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Гимнастика.** Лазание и перелезание.Освоение танцевальных упражнений | | | | Разновидности ходьбы и бега. Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в ходьбе. Лазание по гимнастической стенке по гимнастической скамейке с выполнением различных заданий. . Перелазание через разновысокие предметы. Шаг с прискоком, шаг голопа в сторону, приставные шаги. | | | |
| 47. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Гимнастика.** Освоение танцевальных упражнений. Лазание и перелезание | | | | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в ходьбе. Шаг с прискоком, шаг голопа в сторону, приставные шаги. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по шесту и канату в 2, 3 приема. Перелазание через разновысокие предметы. Большая гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы и ловкости. | | | |
| 48. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Гимнастика.** Техника лазания и перелезания. | | | | Туристическая полоса препятствий. Преодоление болота, по гимнастической скамейке, по кочкам, по гимнастическому бревну, маятник. | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физическая культура.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | **Лыжная подготовка**-18 ч. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок. | | | | **Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом зимние виды спорта. Оказание первой доврачебной помощи.** подбор одежды, обуви и инвентаря. Подводящие упражнения. Выполнение попеременного двухшажного хода без палок. Упражнения на отрезках 100 – 200 м Повороты переступанием на месте П/и « Самокат». | | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность .Лыжные гонки18 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Лыжная подготовка**  Техника ступающего шага (без палок). Передвижение шагом (с палками). | | | | **Рациональное питание Строевые упр на месте ОРУ на лыжах.**Подводящие упражнения. Ступающий шаг шаг без палок. Техника работа рук и ног. (имитация движений рук). Челночные эстафеты на лыжах. Развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Мишень» | | | |
| 51. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Лыжная подготовка** Техника ступающего шага  (с палками). Повороты переступанием. | | | | **Основные правила для проведения самостоятельных занятий.**Подводящие упражнения. Ступающий шаг с палками палок. Прохождение дистанции1000 метров с палками. Координация движений. П/и «Царь гора» | | | |
| 52. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Лыжная подготовка**  Техника скользящего шага без палок. Эстафеты. | | | | ОРУ на лыжахСпециальные упражнения на отрезках 15 – 30 м. Выполнение скользящего хода без палок и с палками. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. | | | |
| 53. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Лыжная подготовка**  Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием. | | | | Подводящие упражнения. Выполнение скользящего шага с палками. Прохождение тренировочного круга изученным ходом. П/и «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости. | | | |
| 54. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Лыжная подготовка**  Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | | | | **Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.**Специальные упражнения на отрезках 20 – 40 м. Выполнение попеременного двухшажного хода с палками (координация движений). Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. | | | |
| 55. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Лыжная подготовка**  Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. стойке. | | | | Подводящие упражнения. Упражнения на развитие координации. П/и « Салки на лыжах»; «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости. | | | |
| 56. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Лыжная подготовка**  Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | | | | Выполнение специальных упражнений на отрезках 150-200 м. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. П/и «Салки на лыжах». | | | |
| 57. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Лыжная подготовка**  Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | | | | Подготовительные и специальные упражнения. Прохождение дистанции 1 км на результат. **Слагаемые здорового образа жизни.** Развитие выносливости. Подвижные игры на лыжах. | | | |
| **Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 58. |  | |  | 1А  1Б | | 1 | | | | | **Лыжная подготовка**Чередование ступающего и скользящего шага без палок. Эстафеты. | | | | Подводящие упражнения на отрезках 30 -50м. Имитация движений рук и туловища при выполнении лыжного хода. Выполнение одновременного безшажного хода. Развитие выносливости. | | | |
| 59. |  | |  | 1А  1Б | | 1 | | | | | **Лыжная подготовка**Чередование ступающего и скользящего шага без палок. Эстафеты. | | | | Специальные упражнения. Выполнение одновременного безшажного хода во встречных эстафетах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Развитие выносливости. | | | |
| 60. |  | |  | 1А  1Б | | 1 | | | | | **Лыжная подготовка**. Техника передвижения ступающим шагом с палками дистанции 1500 м. | | | | **Адаптивная физическая культура.**Подготовительные и специальные упражнения. Упражнения на координацию движений. Развитие выносливости. П/И | | | |
| 61. |  | |  | 1А  1Б | | 1 | | | | | **Лыжная подготовка**. Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | | | | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км на результат. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. | | | |
| 62. |  | |  | 1А  1Б | | 1 | | | | | **Лыжная подготовка**Техника спуска в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | | | | Встречные эстафеты изученными лыжными ходами. Выполнение подъёма наискось «полуелочкой». Спуски в высокой и средней стойке. Развитие равновесия и координации. | | | |
| 63. |  | |  | 1А  1Б | | 1 | | | | | **Лыжная подготовка**  Техника выполнения подъема «ёлочкой» | | | | Прохождение дистанции 1500 м изученными ходами. Упражнения на склоне. Выполнение подъёма «елочкой». Спуски в низкой стойке. подъема «ёлочкой» Развитие координации. | | | |
| 64. |  | |  | 1А  1Б | | 1 | | | | | **Лыжная подготовка**  Техника выполнения подъёма «Лесенкой» | | | | Прохождение дистанции 1500 м без учета времени. Спуски со склона в средней стойке. Подготовительные упражнения для выполнения подъёма «Лесенкой». Развитие координации. | | | |
| 65 |  | |  | 1А  1Б | | 1 | | | | | **Лыжная подготовка**Техника выполнения поворота переступанием на месте и в движении. | | | | П/и «Гонка с преследованием». Специальные упражнения. Выполнение поворота переступанием на месте и в движении. Упражнения на склоне. | | | |
| 66 |  | |  | 1А  1Б | | 1 | | | | | **Контрольное тестирование**  **Лыжная подготовка.** Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов. | | | | Выполнение изученных лыжных ходов, перехода с хода на ход. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). П/и и эстафеты. | | | |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Подвижные спортивные игры. 8ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 |  | |  | 1А  1Б | | | | 1 | | | **Баскетбол.** Техника безопасности на уроках подвижные и спортивных игры. Техника выполнения стоек в баскетболе. | | | | **Инструктаж по ТБ. Стойка игрока.** Перемещение в стойке приставным шагом. Остановка шагом. Эстафеты с б\б мячами. Развитие координации. | | | |
| 68 |  | |  | 1А  1Б | | | | 1 | | | **Баскетбол.**  Техника ведения мяча на месте левой, правой рукой. | | | | Перемещение в стойке приставным шагом. Ведение мяча на месте и передвижение в шаге. Эстафеты с б/б мячами. «Мяч в корзину» | | | |
| 69 |  | |  | 1А  1Б | | | | 1 | | | **Баскетбол.**Броски баскетбольного мяча двумя руками от груди в парах. | | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Перехват мяча. Передачи мяча в парах на месте Развитие координационных способностей. «Мяч водящему» | | | |
| 70 |  | |  | 1А  1Б | | | | 1 | | | **Баскетбол.** Техника освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | | | Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов ведения, передачи и бросков. Передача двумя руками от груди в движении. Развитие координационных способностей. | | | |
| 71 |  | |  | 1А  1Б | | | | 1 | | | **Баскетбол.** Техника передачи и ловли мяча Подвижная игра. «Попади в мяч» | | | | Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Передачи мяча в парах после ведения.. Игра 2х2; 3х3. Развитие координационных способностей. | | | |
| 72 |  | |  | 1А  1Б | | | | 1 | | | **Баскетбол.** Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. | | | |
| 73 |  | |  | 1А  1Б | | | 1 | | | | **Баскетбол.** Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места | | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении. Развитие координационных способностей. | | | |
| 74 |  | |  | 1А  1Б | | | 1 | | | | **Баскетбол.** Техника ведение мяча с изменением направления Игра «Охотники и утки». | | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение. Игра 3х3.Развитие координационных способностей. | | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | **Подвижные и спортивные игры. ВолейболТБ на уроках.*Тактика нападений и защиты в спортивных играх.***Броски и ловля мяча. «Играй, играй, мяч не теряй», «Охотники и утки». | | | | **Инструктаж по ТБ № 34; правила поведения на игровой площадке. ФК и её значение в формировании здорового образа жизни.** Броски мяча одной двумя рукам в парах. Подвижная игра«Охотники и утки» | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | 1А  1Б |
| 76 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Волейбол.**Техника передвижений и остановок. «Передача мячей в колоннах». | | | | Перемещение игрока. Передача мяча снизу. Нижняя прямая подача.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку*Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения со скакалкой.* | | | |
| 77 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Волейбол.**Техника стоек и передвижений. П/и «Перестрелка», «Мяч по кругу». | | | | Стойка и передвижение игрока. Упражнения в парах с мячом. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. П/и «Перестрелка». Развитие быстроты. | | | |
| 78 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Волейбол.**Техника стоек и передвиженийс мячом в парах в волейболе П/и «Охотники и утки». | | | | Стойка и передвижение игрока. СУ с мячом в парах и тройках. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | | | |
| 79 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Волейбол.**Техника стоек и передвижений в волейболе**.** П/и. «Выбивалы» | | | | Стойка и передвижение игрока. СУ с мячом в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Игра «выбивалы» с элементами волейбола. Терминология в волейболе. | | | |
| 80 |  | |  | 1 АБ | 1 | | | | | | **Волейбол.**Техника бросков мяча через сетку. Игра «Охотники и утки» | | | | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. СУ в парах через сетку. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **ТБ на уроках л/атлетики.**Техника бега с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. | | | | . Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Развитие силовых качеств. (подтягивание, пресс). | | | |
| 82 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Легкая атлетика.** Техника метание мяча. Развитие выносливости | | | | Строевые упражнения Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча с места в цель с 4-6 метров. Развитие выносливости П/и «К своим флажкам» | | | |
| 83 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Контрольное тестирование**  **Легкая атлетика.** Прыжки в высоту с разбега. | | | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в высоту с разбега на горку матов приземление на две ноги одновременно.Развитие скоростно .-силовых. качеств (прыжки, многоскоки). | | | |
| **Из истории физической культуры.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 84 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Подвижные спортивные игры.**  *Национальные игры* ***русской лаптой*** Совершенствование навыков бега иразвитие выносливости. Метание мяча. | | | | История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов Бег 6 мин., Преодоление. вертикальных препятствий нашагиванием. П.И. «Лапта», «Кто первый». ОРУ*.Правила соревнований по русской лапте.* | | | |
| 85 |  | |  | 1А  1Б | 1  1 | | | | | | **Подвижные спортивные игры.**  *Особенности организации занятий по русской лапте* Совершенствование техники бега, развитие КС. | | | | Перебежки. Бег с изменением скорости. Ловля и передача мяча на месте, со сменой мест в движении. Передача мяча сверху из-за головы. Удары по мячу способом сверху и сбоку. Учебная игра.Тестирование..Промежуточная аттестация..В *процессе физкультурного образования и в ходе самостоятельных занятий.* | | | |
| 86 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Подвижные спортивные игры.**  Совершенствование перебежек и разновидностей бега. Передача мяча в движении | | | | Осаливание в движении, Подача мяча. Удары мяча разными способами. Обманные удары способом сбоку..Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Приемы избегания осаливания. Учебная игра. «*Переломы и вывихи*.» | | | |
| 87 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Легкая атлетика.** Техника безопасности на уроках легкой атлетике. | | | | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.. Спортивные игры. | | | |
| 89 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Легкая атлетика.** Техника спринтерского бега. Техника высокого старта. | | | | Техника высокого старта. ОРУ в ходьбе. Бег на отрезках 40 –50 м. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта на результат. Развитие скоростных качеств. | | | |
| 89 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Легкая атлетика.** Техника спринтерского бега. (высокого старта.) | | | | **История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).**Техника высокого старта. Финиширование на отрезках 10 – 15 м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег 60 м на результат. Развитие скоростных способностей. П/и с мячом. | | | |
| 90 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Легкая атлетика.** Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель Прыжок в высоту с прямого разбега | | | | ОРУ в движении. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Челночные эстафеты. П/и «Третий лишний» , повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега | | | |
| 91 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Промежуточная контрольная работа**  **Легкая атлетика.** Метания малого мяча в цель и на дальность. Прыжок в высоту способом «перешагивание» | | | | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте (для плечевого пояса).Прыжок в высоту способом «перешагивание»- зачет. Метание малого мяча на заданное расстояние и на дальность с 4 – 5 шагов разбега. . П/и «Третий лишний» | | | |
| 92 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Легкая атлетика.** Техника бега на средние дистанции. Финиширование. | | | | ОРУ в беге и на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с max скоростью на 300 и 500 м. Упражнения на восстановление «**Индивидуальный подбор дыхание».**. | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Подвижные спортивные игры мини-футбол.**Правила техники безопасности *на уроке.* Техника ведения мяча. | | | | **«История футбола. Основные правила игры в футбол».**Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Ведения мяча ногой вокруг стоек с изменением направления. Остановка катящегося мяча. Игра в футбол | | | |
| 94 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | **Футбол.** Техника ведения мяча. | | | | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча ногой вокруг стоек с изменением направления. Игра в футбол Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра по упрощенным правилам. «***Использовать футбол, как средство активного отдыха»*** | | | |
| 95 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Футбол.** Техника ударов по мячу | | | | Разновидности ходьбы. Бега ОРУ на месте. Беговые упр. на месте имитация. Ведение мяча с обводкой препятствий, передачи партнёром, удары мяча в кругу партнёру.. | | | |
| 96 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Футбол.**Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. | | | | Ведение мяча с обводкой препятствий, передачи партнёром, удар по воротам.«***Развитие футбола в России»*** | | | |
| 97 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | Подвижные игры Л/а. Закрепление и совершенствование навыков бега | | | | Разновидности ходьбы. Бега ОРУ на месте. Беговые упр. на месте имитация. П/и «Пятнашки», «Третий лишний». | | | |
| Самостоятельные занятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | Лёгкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции сдача норм ГТО | | | | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте (для плечевого пояса).Бег в равномерном темпе 1000 метров. | | | |
| 99. |  | |  | 1А  1Б | 1 | | | | | | | **Футбол.Оценка тактики игры**Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 2:1,3:3 | | | | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы | | | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**для учащихся 2-х классов ФГОС**

**Iчетверть 2019 – 2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | | | Класс | | | | Количество часов | | Тема урока | Элементы содержания |
| По плану | Факт | |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика-19 часов** | | | | | | | | | | | |
| 1. |  | |  | 2а  2б | | | | | 1 | **Легкая атлетика.** Вводный урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетике.  П/и. | **Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Спортивная одежда**. **Влияние л\атлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег ОРУ на месте П/и «К своим флажкам».** |
| 2. |  | |  | 2а  2б | | | | | 1 | **Легкая атлетика.** Обучение строевых упражнений. П/и на закрепление скоростных способностей. | **Твой организм**. Повороты направо, налево перестроение из одной колоны 2-3-4, Команды «Шагом марш», «класс **стой»** Бег по дистанции 30–40 м, специальные беговые упражнения. Преодоление отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Терминология спринтерского бега. |
| 3. |  | |  | 2а  2б | | | | | 1 | **Легкая атлетика.** Оценка уровня физической подготовки. | Техника высокого старта, бег с ускорением 10–15 м, специальные беговые упражнения, финиширование. Старты из различных исходных положений. Тестирование прыжок в дл. с места, ч/б 3х10м. |
| 4. |  | |  | 2а  2б | | | | | 1 | **Легкая атлетика.** Развитие общей выносливости. Навыки ходьба и бег.  Круговая эстафета. | Ходьба на носках, на пятках, в полу приседе. С различным положением рук. Равномерный бег до 8 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт 15 – 30м. Старты из различных положений. Развитие скоростных способностей. |
| 5 |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Легкая атлетика.** Закрепление строевых упражнений. П/и Техника спринтерского бега. | **«Режим труда и отдыха».** Повороты направо, налево перестроение из одной колоны 2-3-4, Команды «Шагом марш», «классстой» размыкание Строевые упр. в движение, перестроение в колонны шеренги, бег ходьба ОРУ Специальные беговые упражнения. П/и «Кто быстрей» Скоростной бег до 20 м. |
| 6. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Входная контрольная работа**  **Легкая атлетика.** Оценка уровня физической подготовки. | Бег ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение прыжка в длину. Правила подбора разбега. Развитие прыгучести. Тестирование бег 300м, подтягивание из положения вис. |
| 7. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Легкая атлетика.** Закрепление общей выносливости кросс. Прыжок в длину с места. | Современные олимпийские игры. **.**Бег в равномерном темпе до10 мин. ОРУ на месте .Прыжки через скакалку на двух ногах. **Терминология прыжков в длину.**  Прыжковые упражнения. Развитие выносливости. П/и «Красное знамя». |
| 8. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Легкая атлетика.** Обучение скоростных способностей. Техника прыжка в длину (отталкивания) Беговые эстафеты. | Бег в равномерном темпе 6 мин. ОРУ и спец. упражнения. Прыжковые упражнения. Беговые эстафеты 4х300м, 4х400м. Развитие выносливости. |
| 9. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Легкая атлетика** Закрепление приёмов и навыкам ходьбы и бега. Подвижные игры «Караси и щуки». | Спортивная ходьба 200-300м , бег с преодолением препятствий. ОРУ Эстафеты.« ***История отечественного спорт.». Подвижные игры «Караси и щуки»*** |
| 10. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Легкая атлетика.** Закрепление техники бега (Выносливость) Прыжок в длину с места .Метание теннисного мяча с места | Бег по пересечённой местности ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. **Терминология прыжков в длину.**  Выполнение прыжка в длину зачет. Правила подбора разбега. Развитие прыгучести .Метание малого мяча на дальность. |
| 11. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Легкая атлетика.** Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Метание теннисного мяча. Подвижная игра | **Характеристика видов спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр.** ОРУ в движении. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Прыжки через скакалку на двух ногах. Метание малого мяча на дальность-зачет. П/и «Мини -футбол» |
| 12. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Легкая атлетика.**  Общеразвивающие упражнения с предметами. Бег по пересеченной местности. Встречные эстафеты | **Характеристика видов спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр.** ОРУ со скакалками, гимнастическими палками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростно-силовой выносливости. Прыжки через скакалку на двух ногах. Развитие скоростно-силовой выносливости. |
| 13. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Легкая атлетика.** Организационные приёмы и навыки бега. Преодоление полосы препятствия. | Бег по пересечённой местности. .Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Прыжки через скакалку на двух ногах. Развитие скоростно-силовой выносливости. |
| 14. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Контрольная работа**  **Легкая атлетика.** Оценка уровня физической подготовки(Выносливость и скоростно -силовые способности) | **Органы чувств зрение** Равномерный бег ОРУ. Развитие выносливости. Закрепление выполнения л/а упр. Национальные подвижные игры «Пятнашки», «Вертуны». Тестирование бег 1000м., прыжок с места в длину |
|  | | | | | | | | | | | |
| 15. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | . **Легкая атлетика**. Общеразвивающие упражнения на развитие скоростных способностей. Т/Б на занятиях подвижных игр**. Особенности игровой деятельности в русской лапте.** | «Влияние бега на состояние здоровья» Упражнения в ловле одной и двумя руками и передаче малого мяча. Осаливание и переосаливание (ответное осаливание). Национальные подвижные игры «Пятнашки», «Вертуны». |
| 16. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Легкая атлетика.** Обучение приёмов и навыков в прыжках, Подвижные игры «Пятнашки», «Вертуны». Развитие скоростно-силовых способностей | «Ушибы и растяжения.» Медленный бег д 8-10 мин., ОРУ на месте, прыжки через скакалку. Преодоление. вертикальных препятствий нашагиванием. П.И. «Лапта», «Кто первый». ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. |
| 17. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Легкая атлетика.** Закрепление приёмов и навыков в прыжках в длину с разбега. Подвижные игры . Эстафеты .Развитие скоростно-силовых способностей | Инструктаж по баскетболу. Олимпийские игры древности. Правила игры в баскетбол по упрощенным правилам. ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Развитие координационных способностей. |
| 18. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Легкая атлетика.** Обучение организационных приёмов и навыков в прыжках в высоту. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки с прямого разбега способом перешагивания. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города»Комплекс упражнений в движении с мячом. |
| 19. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Легкая атлетика.** Закрепление организационных приёмов и навыков в прыжках в высоту с разбега Подвижные игры . Эстафеты . | Прыжки с прямого разбега способом перешагивания. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Упражнения в парах с мячом. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| Спортивно оздоровительная деятельность. Подвижные спортивные игры. | | | | | | | | | | | |
| 20. |  | |  |  | | | | 2а  2б | | **Баскетбол.** Подвижные игры. Общефизическая деятельность в П\и ..Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. | Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, преодолении естественных и искусственных препятствий. Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования прыжка в длину с мест . Повторение Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр. подвижной игры «Волк во рву» |
| 21. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Баскетбол**. Общефизическая деятельность. Ведение мяча в различных стойках П\и с элементами баскетбола..Развитие скоростно-силовых способностей | **«Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх».**Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением мяча по прямой и змейкой. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Остановка прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. |
| 22. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Баскетбол**. Общефизическая деятельность развитие координационных способностей. Броски мяча правой левой рукой П\и с элементами волейбола..Развитие скоростно-силовых способностей.  Игровые эстафеты с элементами ведения мяча. | Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Повторение разминки с мячом в парах, разучивание упражнений с двумя мячами в парах, повторение Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр. подвижной игры «Пионербол» |
| 23. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Баскетбол**. Общефизическая деятельность развитие Ловля. Передача, броски мяча из-за головы. П/и «Охотники и утки».Развитие скоростно-силовых способностей с помощью подвижных игр. | ОРУ с мячом. Специальные упражнения в движении. Передача мяча двумя руками от груди и из-за головы на месте. Броски мяча двумя руками от груди с места набивного мяча (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. |
| 24. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Баскетбол.** Метание по цели. П/И Развитие скоростно-силовых способностей «Мяч капитана». | ОРУ в беге, на месте с мячом. Ведения мяча с последующей остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в движении по прямой и приставными шагами. «Мяч капитана» Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. |
|  | | | | | | | | | | | |
| 25. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Баскетбол.** П\и . на развитие скоростных способностей. Передача мяча через сетку. . П\и с элементами баскетбола, волейбола | Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух-четырех игр по желанию учеников  Специальные упражнения с мячом в парах. Передача мяча правой левой рукой о плеча, двумя руками от груди. Сочетание приемов ведения, переедая и бросков. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. |
| 26. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Баскетбол.** П\и с элементами баскетбола. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | **Олимпийские игры древности.** Комплекс упражнений с мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночные эстафеты с изученными элементами. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.. Подведение итогов четверти |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики-21 час** | | | | | | | | | | | |
| 27. |  | |  | 2а  2б | | | 1 | | | **Гимнастика.** Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. Строевые упражнения. | **. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.** Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике № 29. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. |
| 28. |  | |  | 2а  2б | | | 1 | | | **Гимнастика.** Техника выполнения общеразвивающих упражнений на месте.  Развитие координационных способностей | Бег с изменением направления. Основные положения при выполнении ОРУ без предмета. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей прыжки через скакалку в движении**. «История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика.»** |
| 29. |  | |  | 2а  2б | | | 1 | | | **Гимнастика.** Техника выполнения общеразвивающих упражнений в движении со скакалками. | Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение ОРУ с предметами. Прыжки через короткую и длинную скакалку за 10-15 с. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. |
| 30. |  | |  | 2а  2б | | | 1 | | | **Гимнастика.** Строевых упражнения. ОРУ с гимнастическими палками.  Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя. Профилактика и коррекция нарушений осанки. | ОРУ в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение поворотов на месте и в движении .перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; Прыжки через скакалку на двух ногах. Развитие скоростно-силовых способностей.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. |
| 31. |  | |  | 2а  2б | 1 | | | | | **Контрольная работа**  **Гимнастика** Контрольное выполнение строевых упражнений. | Беговые упражнения. ОРУ на месте с обручами. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии Прыжковые и беговые эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. |
| 32. |  | |  | 2а  2б | 1 | | | | | **Гимнастика.** Техника выполнения, висов прогнувшись и согнувшись, и упоров. | Разновидности ходьбы и бега ОРУ с гимнастическими палками. Беговые и прыжковые упражнения. Сед ноги врозь (М), вис лежа и вис присев (Д), упражнения в упоре лежа. Висы на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. |
| 33. |  | |  | 2а  2б | 1 | | | | | **Гимнастика.** Техника выполнения висов и упоров. Развитие силовых способностей. | **Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.** ОРУ на осанку. Подтягивание из виса стоя (М), из виса лежа (Д). Упражнения в упоре сидя и стоя на коленях. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. |
| 34. |  | |  | 2а  2б | 1 | | | | | **Гимнастика.**  Развитие физических качеств. Тестирование подтягивание на низкой перекладине, из виса лёжа согнувшись. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Упражнения на низкой перекладине висы, перемахи. |
| 35. |  | |  | 2а  2б | 1 | | | | | **Гимнастика.** Техника выполнения опорных прыжков вскок в упор стоя на ногах. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Выполнение опорного прыжка на гимнастическую скамейку. Правильность приземления. Развитие скоростно - силовых способностей. |
| 36. |  | |  | 2а  2б | 1 | | | | | **Гимнастика.** Техника выполнения опорных прыжков: вскок в упор стоя на ногах соскок взмахом рук | ***«Здоровье и здоровый образ жизни»****.* Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ без предмета. Выполнение опорного прыжка: «ноги вместе». Выполнение изученных висов и упоров. Развитие силовых способностей. |
| 37. |  | |  | 2а  2б | 1 | | | | | **Гимнастика.** Техника выполнения опорных прыжков: вскок в упор стоя на ногах, приземление. | **«Режим дня» .**Строевые упражнения. ОРУ в беге. Прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение опорного прыжка. соскок взмахом рук. Развитие скоростно-силовых и силовых способностей. |
| 38. |  | |  | 2а  2б | 1 | | | | | **Гимнастика.** Техника выполнения акробатических упражнений группировка. | **Утренняя гимнастика.** ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение группировки и перекатов в группировке в упор присев. Упражнения на пресс. Развитие координационных способностей и гибкости. |
| **Физкультурно ­оздоровительная деятельность.** | | | | | | | | | | | |
| 39. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Гимнастика**. Акробатических упражнений группировка стойка на лопатках. Режим труда и отдыха. | **Режим труда и отдыха.** ОРУ с гимнастической палкой. СУ для развития гибкости. Стойка на лопатка согнув ноги перекат вперёд в упор присев; Выполнение «кувырок в сторону» из положения лежа. Развитие гибкости и координационных способностей. |
| 40. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Гимнастика.** Техника выполнения акробатических упражнений кувырка вперёд. Правильная осанка. | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Выполнение кувырка вперёд и перекат в стойку на лопатках. Упражнения на пресс. Выполнение опорного прыжка. Развитие гибкости и координационных способностей. |
| 41. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Гимнастика.** Кувырок вперед , стойка на лопатках согнув ноги«березка». Профилактика пласкостопия. | ОРУ в движении. Прыжки «змейкой» через скамейку. Выполнение кувырков вперед – стойка на лопатках согнув ноги «березка» Выполнение акробатических элементов в связке. Развитие координационных способностей. Профилактика пласкостопия. |
| 42. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Гимнастика.**  Техника выполнения акробатических комбинаций.Развитие гибкости**.** Гимнастика для глаз. | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ без предмета. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Малая гимнастическая полоса препятствий.Развитие гибкости**. «Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акробатика.»** Гимнастика для глаз. |
| 43. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Гимнастика.Контрольное тестирование техника выполнения акробатических упражнений. Дыхательные упражнения.** | ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение акробатической комбинации (два кувырка вперед, перекат в стойку на лопатках; перекат в упор присев). Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. |
| 44. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Гимнастика.**  Освоение навыков равновесия упражнения на гимнастической скамейке. | ОРУ с предметом. Специальные беговые упражнения. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке: ходьба на носках, с высоким подниманием колена, пружинистый шаг, повороты на 90˚ стоя на носках. Развитие чувства равновесия. |
| 45. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Гимнастика.**  Равновесие на низком гимнастическом бревне, комбинации из разученных элементов. | ***Личная гигиена.*** ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Выполнение комбинации из разученных упражнений на низком бревне. Развитие чувства равновесия. Малая гимнастическая полоса препятствий. |
| 46 |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Гимнастика.** Лазание и перелезание. Освоение танцевальных упражнений | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в ходьбе. Лазание по гимнастической стенке по гимнастической скамейке с выполнением различных заданий. . Перелазание через разновысокие предметы. Шаг с прискоком, шаг голопа в сторону, приставные шаги. |
| 47. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Гимнастика.**  Освоение танцевальных упражнений  Лазание и перелезание | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в ходьбе. Шаг с прискоком, шаг голопа в сторону, приставные шаги. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по шестканату в 2, 3 приема. Перелазание через разновысокие предметы. Большая гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы и ловкости. |
| 48. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Лёгкая атлетика.**  Туристическая полоса препятствий. | Преодоление болота, по гимнастической скамейке, по кочкам, по гимнастическому бревну, маятник. |
|  | | | | | | | | | | | |
| **Физическая культура.** | | | | | | | | | | | |
| 49. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Лыжная подготовка** -21ч. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок Повороты переступанием. | **Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом зимние виды спорта. Оказание первой доврачебной помощи.** подбор одежды, обуви и инвентаря. Подводящие упражнения. Выполнение попеременного двухшажного хода без палок. Упражнения на отрезках 100 – 200 м Повороты переступанием на месте П/и « Самокат». |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность .Лыжные гонки** | | | | | | | | | | | |
| 50. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Лыжная подготовка**  Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками). | **Рациональное питание** Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Попеременный двухшажный ход без палок (имитация движений рук). Челночные эстафеты на лыжах. Развитие скоростной выносливости. |
| 51. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Лыжная подготовка**  Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием. | **Основные правила для проведения самостоятельных занятий.** Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Попеременный двухшажный ход без палок. Координация движений. Развитие выносливости. |
| 52. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Лыжная подготовка**  Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Специальные упражнения на отрезках 15 – 30 м. Выполнение попеременного двухшажного хода с палками. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. |
| 53. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Лыжная подготовка**  Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием. | Подводящие упражнения. Выполнение скользящего шага с палками. Прохождение тренировочного круга изученным ходом. П/и «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости. |
| 54. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Лыжная подготовка**  Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | **Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.** Специальные упражнения на отрезках 20 – 40 м. Выполнение попеременного двухшажного хода с палками (координация движений). Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. |
| 55. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Лыжная подготовка**  Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. стойке. | Подводящие упражнения. Упражнения на развитие координации. П/и « Салки на лыжах»; «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости. |
| 56. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Лыжная подготовка**  Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | Выполнение специальных упражнений на отрезках 150-200 м. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. П/и «Салки на лыжах». |
| 57. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Лыжная подготовка**  Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | Подготовительные и специальные упражнения. Прохождение дистанции 1 км на результат. **Слагаемые здорового образа жизни.** Развитие выносливости. Подвижные игры на лыжах. |
| **Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок** | | | | | | | | | | | |
| 58. |  | |  | 2а  2б | | | | | 1 | **Лыжная подготовка**  Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Подводящие упражнения на отрезках 30 -50м. Имитация движений рук и туловища при выполнении лыжного хода. Выполнение одновременного безшажного хода. Развитие выносливости. |
| 59. |  | |  | 2а  2б | | | | | 1 | **Лыжная подготовка**  Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). | Специальные упражнения. Выполнение одновременного безшажного хода во встречных эстафетах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Развитие выносливости. |
| 60. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Лыжная подготовка**  Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | **Адаптивная физическая культура.**Подготовительные и специальные упражнения. Упражнения на координацию движений. Выполнение одновременного двухшажного хода на отрезках 300-400 м. Развитие выносливости. |
| 61. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Лыжная подготовка**  Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км на результат. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. |
| 62. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Контрольная работа**  **Лыжная подготовка** Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | Встречные эстафеты изученными лыжными ходами. Выполнение подъёма наискось «полуелочкой». Спуски в высокой и средней стойке. Развитие равновесия и координации. |
| 63. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Лыжная подготовка**  Техника выполнения подъема «ёлочкой» | Прохождение дистанции 2 км изученными ходами. Упражнения на склоне. Выполнение подъёма «елочкой». Спуски в низкой стойке. Развитие координации. |
| 64. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Лыжная подготовка**  Техника выполнения торможения «упором » | Прохождение дистанции 2 км без учета времени. Спуски со склона в средней стойке. Подготовительные упражнения для выполнения торможения «упором». Развитие координации. |
| 65. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Лыжная подготовка**  Техника выполнения торможения «упором» | Прохождение дистанции 2 км без учета времени. Спуски со склона в низкой стойке. Подготовительные упражнения для выполнения торможения «упором ». |
| 66. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Лыжная подготовка** Техника выполнения поворота переступанием на месте и в движении. | П/и «Гонка с преследованием». Специальные упражнения. Выполнение поворота переступанием на месте и в движении. Упражнения на склоне. |
| 67. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Лыжная подготовка.** Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения | Выполнение изученных лыжных ходов, перехода с хода на ход. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). П/и и эстафеты. |
| 68. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Лыжная подготовка.Контрольная работатехники лыжных ходов, спусков и подъёмов.** | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. |
| 69. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Лыжная подготовка.**  Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Подвижные спортивные игры.** | | | | | | | | | | | |
| 70. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Баскетбол.** Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения стоек в баскетболе. | **Инструктаж по ТБ. Стойка игрока.** Перемещение в стойке приставным шагом. Остановка шагом. Эстафеты с б\б мячами. Развитие координации. |
| 71. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Баскетбол.**  Техника ведения мяча на месте левой, правой рукой. | Перемещение в стойке приставным шагом. Ведение мяча на месте и передвижение в шаге. Эстафеты с б/б мячами. |
| 72. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Баскетбол.** Броски баскетбольного мяча двумя руками от груди. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении. Развитие координационных способностей. |
| 73. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Баскетбол.** Техника освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов ведения, передачи и бросков. Передача двумя руками от груди в движении. Развитие координационных способностей. |
| 74. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Баскетбол.** Техника передачи и ловли мяча Подвижная игра. «Попади в мяч» | Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Передачи мяча в парах после ведения.. Игра 2х2; 3х3. Развитие координационных способностей. |
| 75. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Баскетбол.** Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. |
| 76. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Баскетбол.** Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении. Развитие координационных способностей. |
| 77. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Баскетбол.** Техника ведение мяча с изменением направления Игра «Охотники и утки». | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение. Игра 3х3.Развитие координационных способностей. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | |
| 78. |  | |  | 2а  2б | 1 | | | | | Подвижные и спортивные игры. Волейбол ТБ на уроках. *Тактика нападений и защиты в спортивных играх.* Броски и ловля мяча. «Играй, играй, мяч не теряй», «Охотники и утки». | Инструктаж по ТБ № 34; правила поведения на игровой площадке. ФК и её значение в формировании здорового образа жизни. Броски мяча одной двумя рукам в парах. Подвижная игра«Охотники и утки» |
|  | | | | | | | | | | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | |
| 79. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Волейбол.** Техника передвижений и остановок. «Передача мячей в колоннах». | Перемещение игрока. Передача мяча снизу. Нижняя прямая подача .Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку*Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения со скакалкой.* |
| 80. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Волейбол.** Техника стоек и передвижений. П/и «Перестрелка», «Мяч по кругу». | Стойка и передвижение игрока. Упражнения в парах с мячом. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. П/и «Перестрелка». Развитие быстроты. |
| 81. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Волейбол.** Техника стоек и передвижений с мячом в парах в волейболе П/и «Мяч капитана». | Стойка и передвижение игрока. СУ с мячом в парах и тройках. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |
| 82. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Волейбол.** Техника стоек и передвижений в волейболе**.** П/и. «Выбивалы» | Стойка и передвижение игрока. СУ с мячом в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Игра «выбивалы» с элементами волейбола. Терминология в волейболе. |
| 83. |  | |  | 2а  2б | | 1 | | | | **Волейбол.** Техника бросков мяча через сетку. Игра «Охотники и утки» | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. СУ в парах через сетку. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |
|  | | | | | | | | | | | |
| 84. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **ТБ на уроках л/атлетики.** Строевые упражнения. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. | . Медленный бег, ОРУ в движении Развитие силовых качеств. (подтягивание, пресс). |
| 85. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Легкая атлетика.** Строевые упражнения. Метание мяча. Развитие выносливости | Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости |
| 86. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Контрольная работа**  **Легкая атлетика.** Строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. | Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в высоту с разбега. Развитие скоростно .-силовых. качеств (прыжки, многоскоки). |
| **Из истории физической культуры.** | | | | | | | | | | | |
| 87. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Подвижные спортивные игры.**  *Национальные игры* ***русской лаптой*** Совершенствование навыков бега иразвитие выносливости. Метание мяча. | История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народоБег 15мин., Преодоление. вертикальных препятствий нашагиванием. П.И. «Лапта», «Кто первый». ОРУ*.Правила соревнований по русской лапте. (размеры игровой площадки, инвентарь (выбор биты, мяча).* |
| 88. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Подвижные спортивные игры.**  *Особенности организации занятий по русской лапте* Совершенствование техники бега, развитие КС. | Перебежки. Бег с изменением скорости. Ловля и передача мяча на месте, со сменой мест в движении. Передача мяча сверху из-за головы. Удары по мячу способом сверху и сбоку. Учебная игра. Тестирование..Промежуточная аттестация..В *процессе физкультурного образования и в ходе самостоятельных занятий.* |
| 89. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Подвижные спортивные игры.**  Совершенствование перебежек и разновидностей бега. Передача мяча в движении | Осаливание в движении, Подача мяча. Удары мяча разными способами. Обманные удары способом сбоку..Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Приемы избегания осаливания. Учебная игра. «*Переломы и вывихи*.» |
| 90. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Легкая атлетика.** Техника безопасности на уроках легкой атлетике. | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.. Спортивные игры. |
| 91. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Легкая атлетика.** Техника спринтерского бега. Техника высокого старта. | Техника высокого старта. ОРУ в ходьбе. Бег на отрезках 40 –50 м. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта на результат. Развитие скоростных качеств. |
| 92. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Легкая атлетика.** Техника спринтерского бега. (высокого старта.) | **История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).**Техника высокого старта. Финиширование на отрезках 10 – 15 м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег 60 м на результат. Развитие скоростных способностей. П/и с мячом. |
| 93. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Легкая атлетика.** Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель Прыжок в высоту с прямого разбега | ОРУ в движении. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Челночные эстафеты. П/и «Третий лишний» , повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега |
| 94. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Легкая атлетика.** Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте (для плечевого пояса).Прыжок в высоту способом «перешагивание»- зачет. Метание малого мяча на заданное расстояние и на дальность с 4 – 5 шагов разбега. . П/и «Третий лишний» |
| 95. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Контрольная работа**  **Легкая атлетика.** Техника бега на средние дистанции. Финиширование. | ОРУ в беге и на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с max скоростью на 300 и 500 м. Упражнения на восстановление «**Индивидуальный подбор дыхание».**. |
|  | | | | | | | | | | | |
| 96. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Подвижные спортивные игры мини-футбол.**Правила техники безопасности *на уроке.* Удары по катящему мячу. Остановка катящегося мяча. | **«История футбола. Основные правила игры в футбол».**Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Удары по катящему мячу. Остановка катящегося мяча. Игра в футбол |
| 97. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Футбол.** Освоение ударов по мячу и остановок мяча, индивидуальной техники защиты | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам. «***Использовать футбол, как средство активного отдыха»*** |
| 98. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Футбол.** Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | Ведение мяча с обводкой препятствий, передачи партнёром, удар по воротам. |
| 99. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Футбол.**Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. | Ведение мяча с обводкой препятствий, передачи партнёром, удар по воротам. «***Развитие футбола в России»*** |
| 100. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Футбол.** Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите . Учебная игра |
| Самостоятельные занятия. | | | | | | | | | | | |
| 101. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Футбол.** Освоение ударов по мячу и остановок мяча, индивидуальной техники защит **Оценка тактики игры**. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам. ***Использовать футбол, как средство активного отдыха*** |
| 102. |  | |  | 2а  2б | | | | 1 | | **Футбол.Оценка тактики игры** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 2:1,3:3 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3-е классы ФГОС**

**2019 – 2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата роведения | | | | | | Класс | Количество часов | Тема урока | Элементы содержания |
| План | | | Факт | | | 3а  3б | 1 |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика-17 часов** | | | | | | | | | | |
| 1. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Легкая атлетика. Вводный урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Спортивная одежда. Влияние л\атлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег ОРУ на месте П/и «К своим флажкам». |
| 2. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Легкая атлетика. Обучение строевых упражнений. П/и на закрепление скоростных способностей. | Твой организм. Повороты направо, налево перестроение из одной колоны  2-3-4, Команды «Шагом марш», «класс стой» .Специальные беговые упражнения. |
| 3. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | **Входная контрольная работа**  Легкая атлетика. Оценка уровня физической подготовки. | Физическая культура в современном обществе. Техника высокого старта, бег с ускорением 15–25 м, специальные беговые упражнения, финиширование. Старты из различных исходных положений. Тестирование прыжок в дл. с места, ч/б 3х10м. |
| 4. |  | |  | | | | 3а  3б | 1 | Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Навыки ходьба и бег. Круговая эстафета. | Равномерный бег до 8 мин., ходьба на носках, на пятках, в полуприседе. С различным положением рук. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. |
| 5. |  | |  | | | | 3а  3б | 1 | Легкая атлетика. .П/и Техника спринтерского бега. | «Режим труда и отдыха». Повороты направо, налево перестроение из одной колоны 2-3-4, Команды «Шагом марш», «класс стой» размыкание Строевые упр. в движение, перестроение в колонны шеренги, бег ходьба ОРУ Специальные беговые упражнения. П/и «Кто быстрей» Скоростной бег до 30 м. |
| 6. |  | |  | | | | 3а  3б | 1 | **Контрольная работа**  Легкая атлетика. Оценка уровня физической подготовки. | Бег ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение прыжка в длину. Правила подбора разбега. Развитие прыгучести. Тестирование бег 300м,(д.),500м. (м.)подтягивание из положения вис. |
| 7. |  | |  | | | | 3а  3б | 1 | Легкая атлетика. Закрепление общей выносливости кросс Прыжок в длину с места. | Современные олимпийские игры. Бег в равномерном темпе до10 мин. ОРУ на месте. Прыжки через скакалку на двух ногах. Терминология прыжков в длину. Прыжковые упражнения. Развитие выносливости. П/и «Красное знамя». |
| 8. |  | |  | | | | 3а  3б | 1 | Легкая атлетика. Обучение скоростных способностей. Техника прыжка в длину(правильность отталкивания)Беговые эстафеты. | Бег в равномерном темпе 6 мин. ОРУ и спец. упражнения. Прыжковые упражнения. Беговые эстафеты 4х300м, 4х400м. Развитие выносливости. |
| **Из истории физической культуры 6ч** | | | | | | | | | | |
| 9. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Легкая атлетика. Обучение приёмов и навыкам ходьбы и бега. Подвижные игры «Караси и щуки». | Спортивная ходьба 200-300м , бег с преодолением препятствий. ОРУ Эстафеты.« История отечественного спорт.». Подвижные игры «Караси и щуки» |
| 10. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Легкая атлетика. (Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с места | Бег по пересечённой местности ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Терминология прыжков в длину. Выполнение прыжка в длину зачет. Правила подбора разбега. Развитие прыгучести .Метание малого мяча на дальность. |
| 11. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Легкая атлетика. Подвижная игра. Метание теннисного мяча. | Характеристика видов спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр. ОРУ в движении. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов..Метание малого мяча на дальность-зачет. |
| 12. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения с предметами.. Встречные эстафеты | Характеристика видов спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр. ОРУ со скакалками, гимнастическими палками. Специальные беговые и прыжковые упражнения.. Встречные эстафеты. Развитие скоростно-силовой выносливости. Прыжки через скакалку на двух ногах. |
| 13. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Легкая атлетика. Организационные приёмы и навыки бега . Преодоление полосы препятствия. | Бег по пересечённой местности. .Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Прыжки через скакалку на двух ногах. |
| 14. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | **Контрольная работа**  Легкая атлетика. Оценка уровня физической подготовки Бег 1000 м. Национальные подвижные игры. | Равномерный бег ОРУ. Развитие выносливости. Закрепление выполнения л/а упр. . Национальные подвижные «Русская лапта» игры «Пятнашки», «Вертуны».Тестирование бег 1000м., |
| **Из истории физической культуры. 1ч** | | | | | | | | | | |
| 15. |  |  | | | | | 3а  3б | 1 | Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения на развитие скоростных способностей. Т/Б на занятиях подвижных игр. | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями «Упражнения в ловле одной и двумя руками и передаче мяча. Осаливание и переосаливание (ответное осаливание). . Национальные подвижные игры «Пятнашки», «Вертуны». |
| 16. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Подвижные игры. Обучение приёмов и навыков в прыжках, Подвижные игры «Пятнашки», «Вертуны». | «Ушибы и растяжения.» Медленный бег д 8-10 мин., ОРУ на месте, прыжки через скакалку. Преодоление. вертикальных препятствий нашагиванием. П.И. «Лапта», «Пятнашки малым мячом». |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Подвижные спортивные игры. 3ч** | | | | | | | | | | |
| 17. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Легкая атлетика .Закрепление приёмов и навыков в прыжках в длину с разбега. Подвижные игры . Эстафеты .Развитие скоростно-силовых способностей | . Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, преодолении естественных и искусственных препятствий. Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования прыжка в длину с мест . Повторение Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр. подвижной игры «Волк во рву» |
| 18. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Лёгкая атлетика. Обучение организационных приёмов и навыков в прыжках в высоту. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки с прямого разбега способом перешагивания. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города»Комплекс упражнений в движении с мячом. |
| 19. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Легкая атлетика. Закрепление организационных приёмов и навыков в прыжках в высоту с разбега Подвижные игры. Эстафеты. | Прыжки с прямого разбега способом перешагивания. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Упражнения в парах с мячом. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Подвижные спортивные игры. 7ч** | | | | | | | | | | |
| 20. |  | |  | | | | 3а  3б | 1 | Баскетбол. Общефизическая деятельность в П\и «Борьба за мяч».Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. | Инструктаж по баскетболу. Олимпийские игры древности. Правила игры в баскетбол по упрощенным правилам. ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. |
| 21. |  | |  | | | | 3а  3б | 1 | Баскетбол. Общефизическая деятельность. Ведение мяча в различных стойках П\и с элементами баскетбола..Развитие скоростно-силовых способностей | «Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх».Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением мяча по прямой и змейкой. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Остановка прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. |
| 22. |  | |  | | | | 3а  3б | 1 | Баскетбол. Общефизическая деятельность развитие координационных способностей. Броски мяча правой левой рукой П\и. | Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Повторение разминки с мячом в парах, разучивание упражнений с двумя мячами в парах, повторение Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр. подвижной игры «Пионербол» |
| 23. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Баскетбол. Общефизическая деятельность развитие Ловля. Передача, броски мяча из-за головы. П/и «Охотники и утки».Развитие скоростно-силовых способностей с помощью подвижных игр. | ОРУ с мячом. Специальные упражнения в движении. Передача мяча двумя руками от груди и из-за головы на месте. Броски мяча двумя руками от груди с места набивного мяча (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. |
| 24. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Баскетбол. Метание по цели. П/И Развитие скоростно-силовых способностей «Мяч капитана». | ОРУ в беге, на месте с мячом. Ведения мяча с последующей остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в движении по прямой и приставными шагами. «Мяч капитана» Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. |
|  | | | | | | | | | | |
| 25. |  |  | | | | | 3а  3б | 1 | Баскетбол. П\и . на развитие скоростных способностей. Передача мяча через сетку. . П\и с элементами баскетбола, волейбола | Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух-четырех игр по желанию учеников  Специальные упражнения с мячом в парах. Передача мяча правой левой рукой о плеча, двумя руками от груди. Сочетание приемов ведения, переедая и бросков. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. |
| 26. |  |  | | | | | 3а  3б | 1 | Баскетбол. Освоение основных стоек в сочетании с передвижением. | Олимпийские игры древности. Комплекс упражнений с мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночные эстафеты с изученными элементами. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики-21 час** | | | | | | | | | | |
| 27. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Гимнастика. Правила техники безопасности .Акробатические упражнения.Упоры, седы | . Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике № 29. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. |
| 28. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Гимнастика. .Акробатические упражнения. Перекаты, стойки на лопатках | Бег с изменением направления. Основные положения при выполнении ОРУ без предмета. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей прыжки через скакалку в движении. «История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика.» |
| 29. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Гимнастика. Акробатические упражнения.Кувырки , перекаты, назад | Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение ОРУ с предметами. Прыжки через короткую и длинную скакалку за 10-15 с. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. |
| 30. |  | | |  | | | 3а3  3б | 1 | Гимнастика. .Акробатические упражнения.Упражнения в группировке. | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Вьшолнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Запрещенное движение». |
| 31. |  | | |  | | | 3а  3Б | 1 | Гимнастика. .Акробатические упражнения.Стойки на лопатках , упоры. | ОРУ в парах. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Игра «Ползуны». Развитие координационных спо­собностей. |
| 32. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Гимнастика. .Акробатические упражнения.Гимнастический мост | ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игра «Ползуны». Развитие координационных спо­собностей. |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 1ч** | | | | | | | | | | |
| 33. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Гимнастика. .Акробатические комбинации.Мост из положения лежа на спине.  Измерение частоты сердечных сокращений. | ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игра «Ползуны». Развитие координационных спо­собностей.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. |
| 34. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | **Контрольная работа**  .Акробатические комбинации.Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. | ОРУ с предметами. Сдача на оценку акробатическую комбинацию. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Западня». Развитие координационных спо­собностей. |
| 35. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Гимнастика.Упражнения на низкой гимнастической перекладине.Ввисы , перемахи. | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафе­ты. Игра «Посадка картофеля». Развитие си­ловых качеств |
| **Физкультурно ­оздоровительная деятельность. 5ч** | | | | | | | | | | |
| 36. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.Ввисы , перемахи | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!». Развитие силовых качеств Тестирование подтягивание на низкой из положения вис лёжа (д.) на высокой перекладине (м) кол.р. |
| 37. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине.Ввисы , перемахи | ОРУ в парах. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Развитие координационных спо­собностей. Профилактика пласкостопия. |
| 38. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине.Ввисы , перемахи | Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка-иголочка». Развитие координационных спо­собностей. Гимнастика для глаз. |
| 39. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Гимнастика. Опорный прыжок. | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами |
| 40. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Опорные прыжки.  Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. | Комплексы дыхательных упражнений. Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами |
| **Физкультурно ­оздоровительная деятельность. 6ч** | | | | | | | | | | |
| 41. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Общеразвивающие упражнения формирование осанки. Передвижени е по гимнастической стенке. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей |
| 42. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Опорный прыжок | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей |
| 43. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Общеразвивающие упражнения на развитие координации. Опорный прыжок | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 44. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Общеразвивающие упражненияна развитие силовых способностей.Опорный прыжок | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 45. |  | | |  | | | 3а  3б3а  3б | 1 | Общеразвивающие упражненияна развитие силовых способностей.Опорный прыжок | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 46 |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Общеразвивающие упражнения на развитие координации. Опорный прыжок | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в ходьбе. |
| **Из истории физической культуры. 2ч** | | | | | | | | | | |
| 47. |  | |  | | | | 3а3  3б | 1 | **Контрольная работа**  Опорный прыжок. | Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища(в стойках и седах). |
|  | | | | | | | | | | |
| 48. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Гимнастика. Особенности физической культуры рызных народов. | История развития физической культуры и первых соревнований.  Экскурсии и путешествия. Преодоление болота, по гимнастической скамейке, по кочкам, по гимнастическому бревну, маятник. Переноска пострадавшего. Экскурсии и путешествия. |
| **Физическая культура 1ч** | | | | | | | | | | |
| 49. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Лыжная подготовка. Правили предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Повороты переступанием. | Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом зимние виды спорта. Оказание первой доврачебной помощи. Подводящие упражнения. Выполнение попеременного двухшажного хода без палок. Упражнения на отрезках 100 – 200 м. П/и « Самокат». |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки-21 час. | | | | | | | | | | |
| 50. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Лыжные гонки. Повороты спуски. | Рациональное питание Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Попеременный двухшажный ход без палок (имитация движений рук). Челночные эстафеты на лыжах. Развитие скоростной выносливости. |
| 51. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Передвижения на лыжах. Подьемы. Попеременный ход | Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Попеременный двухшажный ход без палок. Координация движений. Развитие выносливости. |
| 52. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Передвижения на лыжах.Торможения. Попеременный двышажный ход  . | Специальные упражнения на отрезках 15 – 30 м. Выполнение попеременного двухшажного хода с палками. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. |
| 53. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Передвижения на лыжах.  Повороты переступанием. | Подводящие упражнения. Выполнение скользящего шага с палками. Прохождение тренировочного круга изученным ходом. П/и «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости. |
| 54. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Передвижения на лыжах. Подъем скользящим шагом. | Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Специальные упражнения на отрезках 20 – 40 м. Выполнение попеременного двухшажного хода с палками (координация движений). |
| 55. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Передвижения на лыжах. Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. стойке. | Подводящие упражнения. Упражнения на развитие координации. П/и « Салки на лыжах»; «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости. |
| 56. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Передвижения на лыжах. Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | Выполнение специальных упражнений на отрезках 150-200 м. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. П/и «Салки на лыжах». |
| 57. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Передвижения на лыжах. Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | Подготовительные и специальные упражнения. Прохождение дистанции 1 км на результат. Слагаемые здорового образа жизни. Развитие выносливости. Подвижные игры на лыжах. |
| 58. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Подводящие упражнения на отрезках 30 -50м. Имитация движений рук и туловища при выполнении лыжного хода. Выполнение одновременного безшажного хода. Развитие выносливости. |
| 59. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход (без палок). | Специальные упражнения. Выполнение одновременного безшажного хода во встречных эстафетах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Развитие выносливости. |
| 60. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 2500 м. | Адаптивная физическая культура. Подготовительные и специальные упражнения. Упражнения на координацию движений. Выполнение одновременного двухшажного хода на отрезках 300-400 м. Развитие выносливости. |
| 61. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Передвижения на лыжах.  Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км на результат. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. |
| 62. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Передвижения на лыжах.  Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 2500 м. | Встречные эстафеты изученными лыжными ходами. Выполнение подъёма наискось «полуелочкой». Спуски в высокой и средней стойке. Развитие равновесия и координации. |
| 63. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Передвижения на лыжах.  Техника выполнения подъема «ёлочкой» | Прохождение дистанции 2 км изученными ходами. Упражнения на склоне. Выполнение подъёма «елочкой». Спуски в низкой стойке. Развитие координации. |
| **Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок.6ч** | | | | | | | | | | |
| 64. |  | | |  | | | 3а3  3б | 1 | Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок  Техника выполнения торможения «упором ». | Прохождение дистанции 2 км без учета времени. Спуски со склона в средней стойке. Подготовительные упражнения для выполнения торможения «упором». Развитие координации. |
| 65. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок.  Совершенствование техники спусков и подъёмов. | Прохождение дистанции 2 км без учета времени. Спуски со склона в низкой стойке. Подготовительные упражнения для выполнения торможения «упором ». Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему |
| 66. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок  Техника выполнения поворота переступанием на месте и в движении. | П/и «Гонка с преследованием». Специальные упражнения. Выполнение поворота переступанием на месте и в движении. Упражнения на склоне. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. |
| 67. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок.  Техника выполнения поворота переступанием на месте и в движении. | Прохождение дистанции 2 км без учета времени. Специальные упражнения. Выполнение поворота переступанием на месте и в движении. Упражнения на склоне. |
| 68. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок  Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения | Выполнение изученных лыжных ходов, перехода с хода на ход. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). П/и и эстафеты. |
| 69. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | **Контрольная работа**  Лыжные гонки Совершенствование техники лыжных ходов. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Подвижные спортивные игры.8ч** | | | | | | | | | | |
| 70. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр.Специальнве передвижения без мяча. | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом. Остановка шагом. Эстафеты с б\б мячами. Развитие координации. |
| 71. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Баскетбол. Ведения мяча.ОРУ на развитие силовых способностей. | Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов ведения, передачи и бросков. Передача двумя руками от груди в движении. |
| 72. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Баскетбол. Ведение мяча.Правой, левой рукой с изменением направления. П/и. «Борьба за мяча. | Ведение мяча вокруг стоек с изменением направления. Бросок мяча по щиту. |
| 73. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Баскетбол. Ведение мяча.Передача мяча в движении | Ведение, передача двумя руками от груди. Остановка прыжком и бросок по щиту. |
| 74. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Баскетбол. Техника передачи и ловли мяча Подвижная игра. «Защита укрепления» | Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Передачи мяча в парах после ведения.. Игра 2х2; 3х3. Развитие координационных способностей. |
| 75. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Баскетбол. Ведение мяча, броски мяча в корзину. Эстафета. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. |
| 76. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Баскетбол. Броски мяча в корзину | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении. Развитие координационных способностей. |
| 77. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Охотники и утки».. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение. Игра 3х3.Развитие координационных способностей. |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Подвижные спортивные игры. 6ч** | | | | | | | | | | |
| 78. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Подвижные и спортивные игры. Волейбол ТБ.Подбрасывание мяча. | Инструктаж по ТБ № 34; правила поведения на игровой площадке. ФК и её значение в формировании здорового образа жизни. |
| 79. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Волейбол. Прием и передача мяча. «Передача мячей в колоннах». | Перемещение игрока. Передача мяча снизу. Нижняя прямая подача .Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения со скакалкой. |
| 80. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Волейбол. П/и на материале волейбола. Н /и «Пятнашки» | Стойка и передвижение игрока. Упражнения в парах с мячом. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. П/и «Перестрелка». Развитие быстроты. |
| 81. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Волейбол. Подача мяча.П/и «Мяч капитана». | Стойка и передвижение игрока. СУ с мячом в парах и тройках. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |
| 82. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Волейбол. Прием и передача мяча.Игра «Пионербол». | Стойка и передвижение игрока. СУ с мячом в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Игра «выбивалы» с элементами волейбола. Терминология в волейболе. |
| 83. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Волейбол. Подбрасывание мяча..Игра «Пионербол». | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. СУ в парах через сетку. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. 3ч** | | | | | | | | | | |
| 84. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | ТБ на уроках л/атлетики. Высокий старт с последующим ускорением. | . Медленный бег, ОРУ в движении Развитие силовых качеств. (подтягивание, пресс). |
| 85. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. | Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости |
| 86. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Лёгкая атлетика. Беговые упражнения Прыжки в высоту с разбега.. | Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в в высоту с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Подвижные спортивные игры.3ч** | | | | | | | | | | |
| 87. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Подвижные и спортивные игры. Эстафеты на ловкость и координацию. | Бег 15мин., Преодоление. вертикальных препятствий нашагиванием. П.И. «Лапта», «Кто первый». ОРУ. Правила соревнований по русской лапте. (размеры игровой площадки, инвентарь (выбор биты, мяча). |
| 88. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Подвижные и спортивные игры. Метание и броски. | Перебежки. Бег с изменением скорости. Ловля и передача мяча на месте, со сменой мест в движении. Передача мяча сверху из-за головы. Удары по мячу способом сверху и сбоку. Учебная игра. 1 |
| 89. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Подвижные и спортивные игры на выносливость и быстроту. | Осаливание в движении, Подача мяча. Удары мяча разными способами. Обманные удары способом сбоку..Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Приемы избегания осаливания. Учебная игра. «Переломы и вывихи.» |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. 6ч** | | | | | | | | | | |
| 90. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Легкая атлетика .Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Броски большого мяча на дальность. | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.. Спортивные игр |
| 91. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | **Контрольная работа**  **Бег на 30м.**  Челночный бег. | Техника высокого старта. ОРУ в ходьбе. Бег на отрезках 40 –50 м. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта на результат. Развитие скоростных качеств. |
| 92. |  | | | | |  | 3а  3б | 1 | Легкая атлетика. Прыжок в длину. | Техника высокого старта. Финиширование на отрезках 10 – 15 м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег 60 м на результат |
| 93. |  | | | | |  | 3а  3б | 1 | Легкая атлетика. Метания малого мяча в вертикальную цель | ОРУ в движении. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Челночные эстафеты. П/и «Третий лишний» , повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега |
| 94. |  | | | | |  | 3а  3б | 1 | Легкая атлетика . Прыжок в высоту.Способом «перешагивание» | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте (для плечевого пояса).Прыжок в высоту способом «перешагивание»- зачет. Метание малого мяча на заданное расстояние и на дальность с 4 – 5 шагов разбега. . П/и «Третий лишний» |
| 95. |  | | | | |  | 3а  3б | 1 | **Промежуточна контрольная работа**  Тестирование бег 300м. (д.) 500м.(м.) | ОРУ в беге и на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с max скоростью на 300 и 500 м. Упражнения на восстановление «Индивидуальный подбор дыхание».. |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Подвижные спортивные игры.5ч** | | | | | | | | | | |
| 96. |  | | | |  | | 3а  3б | 1 | Футбол. Правила техники безопасности на уроке. Удар по неподвижному мячу. | «История футбола. Основные правила игры в футбол.» Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол |
| 97. |  | | | |  | | 3а  3б | 1 | Футбол. Остановка мяча.Индивидуальной техники защиты | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. |
| 98. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Футбол. Ведение мяча.  Подвижная игра» Удар по воротам» | Ведение мяча с обводкой препятствий, передачи партнёром, удар по воротам. |
| 99. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Футбол. Удары по катящемуся мячу. | Ведение мяча с обводкой препятствий, передачи партнёром, удар по воротам. «Развитие футбола в России» |
| 100. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Футбол. Ведение мяча.Активное сопротивление защитника. | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите . Учебная игра |
| **Самостоятельные занятия. 2ч** | | | | | | | | | | |
| 101. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Футбол. Удар по мячу и остановок мяча. Оценка тактики игры. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.. Использовать футбол, как средство активного отдыха |
| 102. |  | | |  | | | 3а  3б | 1 | Футбол. Удар по мячу и остановок мяча. Оценка тактики игры. | Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4-е классы ФГОС**

**2019 – 2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | | | Класс | | | | Количество часов | Тема урока | Элементы содержания |
| План | Факт | |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика-17 часов** | | | | | | | | | | |
| 1. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Легкая атлетика. Вводный урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Спортивная одежда. Влияние л\атлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег ОРУ на месте П/и «К своим флажкам». |
| 2. |  | |  | 4 А Б | | | | 1 | Легкая атлетика. Обучение строевых упражнений. П/и на закрепление скоростных способностей. | Твой организм. Повороты направо, налево перестроение из одной колоны 2-3-4, Команды «Шагом марш», «класс стой» Бег по дистанции 300–40 0м, специальные беговые упражнения. Преодоление отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Терминология спринтерского бега. | |
| 3. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | **Входная контрольная работа**  Легкая атлетика. Оценка уровня физической подготовки. | Физическая культура в современном обществе. Техника высокого старта, бег с ускорением 15–25 м, специальные беговые упражнения, финиширование. Старты из различных исходных положений. Тестирование прыжок в дл. с места, ч/б 3х10м. |
| 4. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Навыки ходьба и бег. Круговая эстафета. | Равномерный бег до 8 мин., ходьба на носках, на пятках, в полуприседе. С различным положением рук. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт 20 – 30м. Старты из различных положений. Развитие скоростных способностей. |
| 5. |  | |  | 4АБ | | 1 | | | Легкая атлетика. Закрепление строевых упражнений .П/и Техника спринтерского бега. | «Режим труда и отдыха». Повороты направо, налево перестроение из одной колоны 2-3-4, Команды «Шагом марш», «класс стой» размыкание Строевые упр. в движение, перестроение в колонны шеренги, бег ходьба ОРУ Специальные беговые упражнения. П/и «Кто быстрей» Скоростной бег до 30 м. |
| 6. |  | |  | 4АБ | | 1 | | | Легкая атлетика. Оценка уровня физической подготовки. | Бег ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение прыжка в длину. Правила подбора разбега. Развитие прыгучести. Тестирование бег 300м,(д.),500м. (м.)подтягивание из положения вис. |
| 7. |  | |  | 4АБ | | 1 | | | Легкая атлетика. Закрепление общей выносливости кросс Прыжок в длину с места. | Современные олимпийские игры. Бег в равномерном темпе до10 мин. ОРУ на месте. Прыжки через скакалку на двух ногах. Терминология прыжков в длину. Прыжковые упражнения. Развитие выносливости. П/и «Красное знамя». |
| 8. |  | |  | 4АБ | | 1 | | | Легкая атлетика. Обучение скоростных способностей. Техника прыжка в длину( отталкивания)Беговые эстафеты. | Бег в равномерном темпе 6 мин. ОРУ и спец. упражнения. Прыжковые упражнения. Беговые эстафеты 4х300м, 4х400м. Развитие выносливости. |
| **Из истории физической культуры** | | | | | | | | | | |  | |  | 4АБ |
| 9. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Легкая атлетика. Обучение приёмов и навыкам ходьбы и бега. Подвижные игры «Караси и щуки». | Спортивная ходьба 200-300м , бег с преодолением препятствий. ОРУ Эстафеты.« История отечественного спорт.». Подвижные игры «Караси и щуки» |
| 10. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Легкая атлетика. Закрепление техники равномерного бега (Выносливость) Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с места | Бег по пересечённой местности ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Терминология прыжков в длину. Выполнение прыжка в длину зачет. Правила подбора разбега. Развитие прыгучести .Метание малого мяча на дальность. |
| 11. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Легкая атлетика. Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью Подвижная игра. Метание теннисного мяча. | Характеристика видов спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр. ОРУ в движении. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Прыжки через скакалку на двух ногах. .Метание малого мяча на дальность-зачет. П/и «Мини -футбол» |
| 12. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения с предметами. Бег по пересеченной местности. Встречные эстафеты | Характеристика видов спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр. ОРУ со скакалками, гимнастическими палками. Специальные беговые и прыжковые упражнения.. Встречные эстафеты. Развитие скоростно-силовой выносливости. Прыжки через скакалку на двух ногах. Развитие скоростно-силовой выносливости. |
| 13. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Легкая атлетика. Организационные приёмы и навыки бега . Преодоление полосы препятствия. Развитие скоростно-силовой выносливости. | Бег по пересечённой местности. .Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Прыжки через скакалку на двух ногах. Развитие скоростно-силовой выносливости. |
| 14. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | **Контрольная работа**  Легкая атлетика. Оценка уровня физической подготовки Бег 1000 м. Национальные подвижные игры. | Равномерный бег ОРУ. Развитие выносливости. Закрепление выполнения л/а упр. . Национальные подвижные «Русская лапта» игры «Пятнашки», «Вертуны».Тестирование бег 1000м., |
| **Из истории физической культуры.** | | | | | | | | | | |
| 15. |  | |  |  | | | | 1 | Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения на развитие скоростных способностей. Т/Б на занятиях подвижных игр. Особенности игровой деятельности в русской лапте . | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями «Упражнения в ловле одной и двумя руками и передаче мяча. Осаливание и переосаливание (ответное осаливание). . Национальные подвижные игры «Пятнашки», «Вертуны». |
| 16. |  | |  |  | | | | 1 | Подвижные игры. Обучение приёмов и навыков в прыжках, Подвижные игры «Пятнашки», «Вертуны». Развитие скоростно-силовых способностей | «Ушибы и растяжения.» Медленный бег д 8-10 мин., ОРУ на месте, прыжки через скакалку. Преодоление. вертикальных препятствий нашагиванием. П.И. «Лапта», «Пятнашки малым мячом». |
|  | | | | | | | | | | |
| 17. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Легкая атлетика .Закрепление приёмов и навыков в прыжках в длину с разбега. Подвижные игры . Эстафеты .Развитие скоростно-силовых способностей | . Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, преодолении естественных и искусственных препятствий. Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования прыжка в длину с мест . Повторение Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр. подвижной игры «Волк во рву» |
| 18. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лёгкая атлетика. Обучение организационных приёмов и навыков в прыжках в высоту. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки с прямого разбега способом перешагивания. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города»Комплекс упражнений в движении с мячом. |
| 19. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Легкая атлетика. Закрепление организационных приёмов и навыков Прыжках в высоту с разбега. Подвижные игры. Эстафеты. | Прыжки с прямого разбега способом перешагивания. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Упражнения в парах с мячом. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Подвижные спортивные игры.** | | | | | | | | | | |
| 20. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Баскетбол. Общефизическая деятельность в П\и «Борьба за мяч».Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. | Инструктаж по баскетболу. Олимпийские игры древности. Правила игры в баскетбол по упрощенным правилам. ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. |
| 21. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Баскетбол. Общефизическая деятельность. Ведение мяча в различных стойках П\и с элементами баскетбола..Развитие скоростно-силовых способностей | «Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх».Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением мяча по прямой и змейкой. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Остановка прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. |
| 22. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Баскетбол. Общефизическая деятельность развитие координационных способностей. Броски мяча правой левой рукой П\и. | Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Повторение разминки с мячом в парах, разучивание упражнений с двумя мячами в парах, повторение Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр. подвижной игры «Пионербол» |
| 23. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Баскетбол. Общефизическая деятельность развитие Ловля. Передача, броски мяча из-за головы. П/и «Охотники и утки».Развитие скоростно-силовых способностей с помощью подвижных игр. | ОРУ с мячом. Специальные упражнения в движении. Передача мяча двумя руками от груди и из-за головы на месте. Броски мяча двумя руками от груди с места набивного мяча (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. |
| 24. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Баскетбол. Метание по цели. П/И Развитие скоростно-силовых способностей «Мяч капитана». | ОРУ в беге, на месте с мячом. Ведения мяча с последующей остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в движении по прямой и приставными шагами. «Мяч капитана» Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. |
| **II четверть 2018 – 2019 учебный год** | | | | | | | | | | |  | |  | 4АБ |
| 25. |  | |  |  | | 1 | | | Баскетбол. П\и . на развитие скоростных способностей. Передача мяча через сетку. . П\и с элементами баскетбола, волейбола | Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух-четырех игр по желанию учеников  Специальные упражнения с мячом в парах. Передача мяча правой левой рукой о плеча, двумя руками от груди. Сочетание приемов ведения, переедая и бросков. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. |
| 26. |  | |  |  | | 1 | | | Баскетбол. П\и с элементами баскетбола. Тестирование. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Олимпийские игры древности. Комплекс упражнений с мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночные эстафеты с изученными элементами. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики-21 час** | | | | | | | | | | |
| 27. |  | |  | 4АБ | 1 | | | | Гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. | . Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике № 29. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. |
| 28. |  | |  | 4АБ | 1 | | | | Гимнастика. Техника выполнения общеразвивающих упражнений на месте Развитие координационных способностей | Бег с изменением направления. Основные положения при выполнении ОРУ без предмета. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей прыжки через скакалку в движении. «История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика.» |
| 29. |  | |  | 4АБ | 1 | | | | Гимнастика. Техника выполнения общеразвивающих упражнений в движении. | Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение ОРУ с предметами. Прыжки через короткую и длинную скакалку за 10-15 с. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. |
| 30. |  | |  | 4АБ | 1 | | | | Гимнастика. Группировка. Стойка на лопатках. | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Вьшолнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Запрещенное движение». |
| 31. |  | |  | 4АБ | 1 | | | | Гимнастика. Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью. | ОРУ в парах. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Игра «Ползуны». Развитие координационных спо­собностей. |
| 32. |  | |  | 4АБ | 1 | | | | Гимнастика. Комбинация из ранее изученных элементов. | ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игра «Ползуны». Развитие координационных спо­собностей. |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** | | | | | | | | | | |
| 33. |  | |  | 4АБ | | | 1 | | Гимнастика. Комбинация из ранее изученных элементов. Знания о физической культуре. Частота сердечных сокра­щений, способы ее измере­ния. | ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игра «Ползуны». Развитие координационных спо­собностей.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. |
| 34. |  | |  | 4АБ | | | 1 | | **Контрольная работа**  Гимнастика. Акробатическая комбинация – учет.  Основы знаний. | ОРУ с предметами. Сдача на оценку акробатическую комбинацию. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Западня». Развитие координационных спо­собностей. |
| 35. |  | |  | 4АБ | | | 1 | | Гимнастика. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафе­ты. Игра «Посадка картофеля». Развитие си­ловых качеств |
| **Физкультурно ­оздоровительная деятельность.** | | | | | | | | | | |
| 36. |  | |  | 4АБ | 1 | | | | Гимнастика. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Тестирование подтягивание на низкой и высокой перекладине. | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!». Развитие силовых качеств Тестирование подтягивание на низкой из положения вис лёжа (д.) на высокой перекладине (м) кол.р. |
| 37. |  | |  | 4АБ | 1 | | | | Гимнастика. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Профилактика пласкостопия. | ОРУ в парах. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Развитие координационных спо­собностей. Профилактика пласкостопия. |
| 38. |  | |  | 4АБ | 1 | | | | **Контрольная работа**  Гимнастика. Комбинация на бревне – учет. Гимнастика для глаз. | Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка-иголочка». Развитие координационных спо­собностей. Гимнастика для глаз. |
| 39. |  | |  |  | 1 | | | | Гимнастика. Прыжки со скакалкой Профилактика и коррекция нарушений осанки | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. |
| 40. |  | |  |  | | | | 1 | Гимнастика. Прыжки группами на длинной скакалке Дыхательные упражнения. | Комплексы дыхательных упражнений. Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами |
|  | | | | | | | | | | |
| 41. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Гимнастика. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. Основы знаний | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей |
| 42. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Гимнастика. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей |
| 43. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Гимнастика. Опорный прыжок на горку матов – обучение | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 44. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Гимнастика. Опорный прыжок на горку матов – закрепление | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 45. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Гимнастика. Дыхательная гимнастика. Опорный прыжок на горку матов - совершенствование | Дыхательная гимнастика. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 46 |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Гимнастика.  Правильная осанка. Лазание по канату. Освоение танцевальных упражнений | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Элементы лазания и перелезания Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в ходьбе. Лазание по гимнастической стенке по гимнастической скамейке с выполнением различных заданий. |
| **Из истории физической культуры.** | | | | | | | | | | |
| 47. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | **Контрольная работа**  Гимнастика. История развития физической культуры. Тестирование поднимание туловища лёжа на спине за 30 сек. | История развития физической культуры и первых соревнований. Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища(в стойках и седах). Тестирование поднимание туловища лёжа на спине за 30 сек. |
|  | | | | | | | | | | |
| 48. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лёгкая атлетика. Экскурсии и путешествия. Туристическая полоса препятствий. Экскурсии и путешествия. | Экскурсии и путешествия. Преодоление болота, по гимнастической скамейке, по кочкам, по гимнастическому бревну, маятник. Переноска пострадавшего. Экскурсии и путешествия. |
|  | | | | | | | | | | |
| **Физическая культура** | | | | | | | | | | |
| 49. |  | |  | 4АБ | | | 1 | | Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием. | Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом зимние виды спорта. Оказание первой доврачебной помощи. Подводящие упражнения. Выполнение попеременного двухшажного хода без палок. Упражнения на отрезках 100 – 200 м. П/и « Самокат». |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка-21 час. в случаях сильного ветра морозов лыжная подготовка будет заменена на спортивные игры** | | | | | | | | | | |
| 50. |  | |  | 4АБ | 1 | | | | Лыжная подготовка Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками). | Рациональное питание Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Попеременный двухшажный ход без палок (имитация движений рук). Челночные эстафеты на лыжах. Развитие скоростной выносливости. |
| 51. |  | |  | 4АБ | 1 | | | | Лыжная подготовка Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием. | Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Попеременный двухшажный ход без палок. Координация движений. Развитие выносливости. |
| 52. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лыжная подготовка Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Специальные упражнения на отрезках 15 – 30 м. Выполнение попеременного двухшажного хода с палками. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. |
| 53. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лыжная подготовка Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием. | Подводящие упражнения. Выполнение скользящего шага с палками. Прохождение тренировочного круга изученным ходом. П/и «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости. |
| 54. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лыжная подготовка Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Специальные упражнения на отрезках 20 – 40 м. Выполнение попеременного двухшажного хода с палками (координация движений). Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. |
| 55. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лыжная подготовка Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. стойке. | Подводящие упражнения. Упражнения на развитие координации. П/и « Салки на лыжах»; «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости. |
| 56. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лыжная подготовка Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | Выполнение специальных упражнений на отрезках 150-200 м. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. П/и «Салки на лыжах». |
| 57. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лыжная подготовка Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | Подготовительные и специальные упражнения. Прохождение дистанции 1 км на результат. Слагаемые здорового образа жизни. Развитие выносливости. Подвижные игры на лыжах. |
| 58. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Подводящие упражнения на отрезках 30 -50м. Имитация движений рук и туловища при выполнении лыжного хода. Выполнение одновременного безшажного хода. Развитие выносливости. |
| 59. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). | Специальные упражнения. Выполнение одновременного безшажного хода во встречных эстафетах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Развитие выносливости. |
| 60. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 2500 м. | Адаптивная физическая культура. Подготовительные и специальные упражнения. Упражнения на координацию движений. Выполнение одновременного двухшажного хода на отрезках 300-400 м. Развитие выносливости. |
| 61. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лыжная подготовка Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км на результат. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. |
| 62. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 2500 м. | Встречные эстафеты изученными лыжными ходами. Выполнение подъёма наискось «полуелочкой». Спуски в высокой и средней стойке. Развитие равновесия и координации. |
| 63. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лыжная подготовка Техника выполнения подъема «ёлочкой» | Прохождение дистанции 2 км изученными ходами. Упражнения на склоне. Выполнение подъёма «елочкой». Спуски в низкой стойке. Развитие координации. |
| **Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок.** | | | | | | | | | | |
| 64. |  | |  | 4АБ | 1 | | | | Лыжная подготовка Техника выполнения торможения «упором ». Развитие координации. | Прохождение дистанции 2 км без учета времени. Спуски со склона в средней стойке. Подготовительные упражнения для выполнения торможения «упором». Развитие координации. |
| 65. |  | |  | 4АБ | 1 | | | | Лыжная подготовка. Зачёт. Торможения «Плугом» и «упором». Совершенствование техники спусков и подъёмов. | Прохождение дистанции 2 км без учета времени. Спуски со склона в низкой стойке. Подготовительные упражнения для выполнения торможения «упором ». Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему |
| 66. |  | |  | 4АБ | 1 | | | | Лыжная подготовка Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход. Техника выполнения поворота переступанием на месте и в движении. | П/и «Гонка с преследованием». Специальные упражнения. Выполнение поворота переступанием на месте и в движении. Упражнения на склоне. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. |
| 67. |  | |  | 4АБ | 1 | | | | Лыжная подготовка Техника выполнения поворота переступанием на месте и в движении. | Прохождение дистанции 2 км без учета времени. Специальные упражнения. Выполнение поворота переступанием на месте и в движении. Упражнения на склоне. |
| 68. |  | |  | 4АБ | 1 | | | | Лыжная подготовка Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения | Выполнение изученных лыжных ходов, перехода с хода на ход. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). П/и и эстафеты. |
| 69. |  | |  | 4АБ | 1 | | | | **Контрольная работа**  Лыжная подготовка.  Совершенствование техники лыжных ходов. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Подвижные спортивные игры.** | | | | | | | | | | |
| 70. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения стоек в баскетболе. | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом. Остановка шагом. Эстафеты с б\б мячами. Развитие координации. |
| 71. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Баскетбол. Техника освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов ведения, передачи и бросков. Передача двумя руками от груди в движении. Игра 2х2; 3х3. Развитие координационных способностей. |
| 72. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления. П/и. «Борьба за мяча. | Ведение мяча вокруг стоек с изменением направления. Бросок мяча по щиту. |
| 73. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Баскетбол. Ведение, передача мяча в движении | Ведение, передача двумя руками от груди. Остановка прыжком и бросок по щиту. |
| 74. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Баскетбол. Техника передачи и ловли мяча Подвижная игра. «Попади в мяч» | Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Передачи мяча в парах после ведения.. Игра 2х2; 3х3. Развитие координационных способностей. |
| 75. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Баскетбол. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. |
| 76. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Баскетбол. Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении. Развитие координационных способностей. |
| 77. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Баскетбол. Техника ведение мяча с изменением направления Игра «Охотники и утки».. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение. Игра 3х3.Развитие координационных способностей. |
|  | | | | | | | | | | |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Подвижные спортивные игры.** | | | | | | | | | | |
| 78. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Подвижные и спортивные игры. Волейбол ТБ на уроках. Тактика нападений и защиты в спортивных играх. | Инструктаж по ТБ № 34; правила поведения на игровой площадке. ФК и её значение в формировании здорового образа жизни. |
| 79. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Волейбол. Техника передвижений и остановок. «Передача мячей в колоннах». | Перемещение игрока. Передача мяча снизу. Нижняя прямая подача .Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения со скакалкой. |
| 80. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Волейбол. Техника стоек и передвижений П/и «Перестрелка» | Стойка и передвижение игрока. Упражнения в парах с мячом. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. П/и «Перестрелка». Развитие быстроты. |
| 81. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Волейбол. Техника стоек и передвижений с мячом в парах в волейболе П/и «Мяч капитана». | Стойка и передвижение игрока. СУ с мячом в парах и тройках. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |
| 82. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Волейбол. Техника стоек и передвижений в волейболе. Игра «Пионербол». | Стойка и передвижение игрока. СУ с мячом в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Игра «выбивалы» с элементами волейбола. Терминология в волейболе. |
| 83. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Волейбол. Техника бросков мяча через сетку. Игра «Пионербол». | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. СУ в парах через сетку. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |
|  | | | | | | | | Спортивно оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. | | |
| 84. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. | . Медленный бег, ОРУ в движении Развитие силовых качеств. (подтягивание, пресс). |
| 85. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лёгкая атлетика. Строевые упражнения. Метание мяча. Развитие выносливости | Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости |
| 86. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лёгкая атлетика. Строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Развитие скоростно .-силовых . | Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в в высоту с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Подвижные спортивные игры.** | | | | | | | | | | |
| 87. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Подвижные и спортивные игры. Подготовка места для занятий русской лаптой. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | Бег 15мин., Преодоление. вертикальных препятствий нашагиванием. П.И. «Лапта», «Кто первый». ОРУ. Правила соревнований по русской лапте. (размеры игровой площадки, инвентарь (выбор биты, мяча). |
| 88. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лапта. Особенности организации занятий по русской лапте Совершенствование техники бега, развитие КС. | Перебежки. Бег с изменением скорости. Ловля и передача мяча на месте, со сменой мест в движении. Передача мяча сверху из-за головы. Удары по мячу способом сверху и сбоку. Учебная игра. Тестирование..Промежуточная аттестация..В процессе физкультурного образования и в ходе самостоятельных занятий. |
| 89. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Лапта. Совершенствование перебежек и разновидностей бега. Передача мяча в движении | Осаливание в движении, Подача мяча. Удары мяча разными способами. Обманные удары способом сбоку..Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Приемы избегания осаливания. Учебная игра. «Переломы и вывихи.» |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика**. | | | | | | | | | | |
| 90. |  | |  | 4АБ | | | 1 | | Легкая атлетика .Техника безопасности на уроках легкой атлетике. | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.. Спортивные игр |
| 91. |  | |  | 4АБ | | | 1 | | Легкая атлетика .Техника спринтерского бега. Техника высокого старта. Тестирование бег 30м. | Техника высокого старта. ОРУ в ходьбе. Бег на отрезках 40 –50 м. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта на результат. Развитие скоростных качеств. |
| 92. |  | |  | 4АБ | | | 1 | | **Контрольная работа**  Легкая атлетика. Техника спринтерского бега. (высокого старта.) Тестирование прыжок с места | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).Техника высокого старта. Финиширование на отрезках 10 – 15 м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег 60 м на результат. Развитие скоростных способностей. П/и с мячом. Тестирование прыжок с места см. |
| 93. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Легкая атлетика. Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в высоту с прямого разбега | ОРУ в движении. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Челночные эстафеты. П/и «Третий лишний» , повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега |
| 94. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Легкая атлетика .Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте (для плечевого пояса).Прыжок в высоту способом «перешагивание»- зачет. Метание малого мяча на заданное расстояние и на дальность с 4 – 5 шагов разбега. . П/и «Третий лишний» |
| 95. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | **Контрольная работа**  Легкая атлетика .Бега на средние дистанции. Тестирование бег 300м. (д.) 500м.(м.) | ОРУ в беге и на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с max скоростью на 300 и 500 м. Упражнения на восстановление «Индивидуальный подбор дыхание».. |
| **Спортивно оздоровительная деятельность. Подвижные спортивные игры.** | | | | | | | | | | |
| 96. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Футбол. Правила техники безопасности на уроке. Удары по летящему мячу. Остановка катящегося мяча. | «История футбола. Основные правила игры в футбол.» Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол |
| 97. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча, индивидуальной техники защиты | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам. «Использовать футбол, как средство активного отдыха» |
| 98. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Футбол. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | Ведение мяча с обводкой препятствий, передачи партнёром, удар по воротам. |
| 99. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Футбол. Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. | Ведение мяча с обводкой препятствий, передачи партнёром, удар по воротам. «Развитие футбола в России» |
| 100. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Футбол. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите . Учебная игра |
| **Самостоятельные занятия.** | | | | | | | | | | |
| 101. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча, индивидуальной техники защит Оценка тактики игры. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.. Использовать футбол, как средство активного отдыха |
| 102. |  | |  | 4АБ | | | | 1 | Футбол. Оценка тактики игры Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 2:1,3:3 | Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы |

**ПРИЛОЖЕНИЯ 2**

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и  средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | | Примечание |
| Старшая школа | |
| 1. | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | | |
| 1.1 | Стандарт основного( полного) общего образования по физической культуре | Д | | Стандарт по физической культуре, примерные про­граммы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала). |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая куль­тура. 5-9 классы | Д | | В составе библиотечного фонда |
| 1.3 | «Комплексной программы по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2012).  УМК Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010  УМК Физическая культура 8-9 класс Автор: Лях Владимир Иосифович, Зданевич Александр Александрович Редактор: Цуканова Н. А., Маслов М. В.Издательство: Просвещение, 2012 г. | К | | В составе библиотечного фонда |
|  | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**  Физическая культура. 10—11 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.*.  *М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.* Физическая культура. 10—11 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: 1Шр://\у\у\у.рго8У.ги/еЪоок8/УПеп8ки Р1г-га 5-7к1/тс1ех.111:т1  *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: Ьир://\у\у\у.рго8У.ги/еЪоок8/Ьа11 Р12- га 10-11/хпс1ех. Ь1ш1  *В. И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 клас­сы (серия «Текущий контроль»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по но­вым стандартам»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стан­дартам»),  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») | К | | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федера­ции, входят в библиотечный фонд  Методические пособия и тес­товый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд. |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | | Методические пособия и ре­комендации, журнал «Физи­ческая культура в школе» |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | | В составе библиотечного фонда. |
| **2** | **Экранно-звуковые пособия** | | | |
| 2.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учеб­ного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | | Д |  |
| 2.2 | Аудиозаписи | | Д | Для проведения гимнастиче­ских комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных со­ревнований и физкультурных праздников |
| 2.3 | Цифровая фотокамера | | Д |  |
| 2.4 | Экран (на штативе или навесной) | | Д | Минимальные размеры 1,25X1,25 |
| **3** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | |
| **3.1** | Бревно гимнастическое высокое | | Г |  |
| **3.2** | Козёл гимнастический | | Г |  |
| **3.3** | Конь гимнастический | | Г |  |
| **3.4** | Перекладина гимнастическая | | Г |  |
| **3.5** | Канат для лазанья с механизмом крепления | | Г |  |
| **3.6** | Мост гимнастический подкидной | | Г |  |
| **3.7** | Скамейка гимнастическая жёсткая | | Г |  |
| **3.8** | Комплект навесного оборудования | | Г | В комплект входят перекла­дина, брусья, мишени для ме­тания |
| **3.9** | Гантели наборные | | Г |  |
| **3.10** | Коврик гимнастический | | К |  |
| *Лёгкая атлетика* | | | | |
| 4.1 | Планка для прыжков в высоту | | Д |  |
| 4.2 | Стойка для прыжков в высоту | | Д |  |
| 4.3 | Флажки разметочные на опоре | | Г |  |
| 4.4 | Лента финишная | | Д |  |
| 4.4. | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | | Г |  |
| 4.5 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | | Д |  |
| 4.6 | Номера нагрудные | | Г |  |
| *Подвижные и спортивные игры* | | | | |
| 4.7 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | Д |  |
| 4.8 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | | Г |  |
| 4.9 | Мячи баскетбольные для мини-игры | | Г |  |
| 4.6 | Сетка для переноса и хранения мячей | | Д |  |
| 4.7 | Жилетки игровые с номерами | | Г |  |
| 4.8 | Стойки волейбольные универсальные | | Д |  |
| 4.9 | Сетка волейбольная | | Д |  |
| 4.10 | Мячи волейбольные | | Г |  |
| 4.11 | Ворота для мини-футбола | | Д |  |
| 4.12 | Мячи футбольные | | Г |  |
| 4.13 | Номера нагрудные | | Г |  |
| *Туризм* | | | | |
| 4.14 | Палатки туристские (двухместные) | | Г |  |
| 4.15 | Рюкзаки туристские | | Г |  |
| 4.16 | Комплект туристский бивуачный | | Д |  |
| *Средства первой помощи* | | | | |
| 4.17 | Аптечка медицинская | | Д |  |
| **5**. | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой | |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), туалетами для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя | |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | | Д |  |
| 6.3 | Сектор для прыжков в высоту | | Д |  |
| 6.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | | Д |  |
| 6.5 | Площадка игровая баскетбольная | | Д |  |
| 6.6 | Площадка игровая волейбольная | | Д |  |
| 6.7 | Гимнастический городок | | Д |  |
| 6.8 | Полоса препятствий | | Д |  |
| 6.9 | Лыжная трасса | | Д |  |

**Использование литературных источников**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011

2. Примерная программа по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

3. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

4. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

5. Требования к оснащенности образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением стандарта по физической культуре;

- Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 класс. Москва, «Просвещение», 2006г.;

- Физическая культура: академический школьный учебник 5 класс Москва, «Просвещение», 2012г.

**ПРИЛОЖЕНИЯ 3**

**Описание учебно-методического и контрольно-оценочного обеспечения образовательной деятельности.**

**Методика и технологии**

Современные образовательные технологии, используемые в физическом воспитании, позволяют более результативно решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

В организации урочной и внеурочной работы по физической культуре эффективно используются современные образовательные технологии, которые тесно взаимосвязаны или дополняют друг друга.

К числу таких образовательных технологий относятся:здоровье сберегающие технологии, индивидуальное и разно уровневое обучение (на основе учета индивидуально-личностных особенностей), обучение в сотрудничестве (командная и групповая работа), игровые технологии, информационно-коммуникативные технологии, метод проектов и др.

Использование инновационных технологий в физическом воспитании - это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу, с целью повысить интерес к занятиям физической культуры и спортом, – это главная цель, повышения уровня обучения физической культуре для сохранения здоровья Инновационность:

**Педагогическая технология** – построение системы целей (от общих к конкретным) для достижения определенного результата развития ученика с высокой вариативностью использования методов, приемов, средств и форм организации обучения.

Пути повышения эффективности развития физических качеств учащихся. Прежде всего, реализую инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

**Здоровье сберегающие технологии,**

Одним из главных направлений здоровье сбережения создание здорового психологического климата на уроках. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса

**Информационно-коммуникативные технологии**

Позволяет в процессе обучения, как в урочной, так и внеурочной деятельности, широко применять цифровые образовательные и Интернет-ресурсы, а именно: в качестве подготовки рабочих программ, поурочных планов, дидактических материалов (тестовые задания), различных докладов, методических разработок использование электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, с их иллюстративными, анимационными возможностями использование программных ресурсов для создания собственных учебных пособий к урокам, на этапе повторения пройденного материала, использование возможности компьютерного тестирования, использование Интернет-ресурсов, для создания собственных учительских презентаций к урокам в качестве наглядности, использование сети Интернет для активного поиска необходимой информации, для участия в дистанционных олимпиадах, конференциях через сеть Интернет, использование учащимися для подготовки домашнего задания.

**Проектная деятельность**

Использование технологии проектного обучения, позволяет вовлечь обучающихся в самостоятельный познавательный процесс. Для ученика проект – это возможность максимального раскрытия своего творческого потенциала. Это деятельность, которая позволяет проявить себя индивидуально и в группах, попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу, показать публично достигнутый результат.

На уроках – это развитие познавательного интереса учащихся к физической культуре и спорту, а расширение их кругозора способствует развитию творческих способностей, навыков научно-исследовательской деятельности, межпредметных связей, в частности с такими предметами как информатика, биология, астрономия, физика. Учащиеся используют навыки владения компьютерными технологиями и знания по различным предметам для создания проектных работ, рефератов, презентаций, наглядных пособий по разделам учебной программы. Участник проекта собирает информацию по своему плану, что позволяет увидеть или оценить какой-либо процесс с разных точек зрения. Во время подготовки к защите проекта воспитанники изучают обширный материал, проводят анкетирование, выпускают информационные листки, презентации.

**Игровые технологии** на уроке с целью повышения эмоциональности и дальнейшей мотивации к занятиям физической культурой.

Игровая деятельность занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям, позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Само ценность игры заключается в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости.

**Оценочные материалы освоения учебного предмета, курса.**

**физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Воз-  раст,  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 7  8  9  10 | 7,5 и более  7,1  6,8  6,6 | 7,3 – 6,2  7,0 – 6,0  6,7 – 5,7  6,5 – 5,6 | 5,6 и менее  5,4  5,1  5,0 | 7,6 и более  7,3  7,0  6,6 | 7,5 – 6,4  7,2 – 6,2  6,9 – 6,0  6,5 – 5,6 | 5,8 и менее  5,6  5,3  5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3×10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4  10,2  9,9 | 10,8 – 10,3  10,0 – 9,5  9,9 – 9,3  9,5 – 9,0 | 9,9 и менее  9,1  8,8  8,6 | 11,7 и более  11,2  10,8  10,4 | 11,3 – 10,6  10,7 – 10,1  10,3 – 9,7  10,0 – 9,5 | 10,2 и менее  9,7  9,3  9,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с  места, см | 7  8  9  10 | 100 и менее  110  120  130 | 115 – 135  125 – 145  130 – 150  140 – 160 | 155 и более  165  175  185 | 90 и менее  100  110  120 | 110 – 130  125 – 140  135 – 150  140 – 155 | 150 и более  155  160  170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7  8  9  10 | 700 и менее  750  800  850 | 730 – 900  800 – 950  850 – 1000  900 – 1050 | 1100 и более  1150  1200  1250 | 500 и менее  550  600  650 | 600 – 800  650 – 850  700 – 900  750 – 950 | 900 и более  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из  положения сидя, см | 7  8  9  10 | 1 и менее  1  1  2 | 3 – 5  3 – 5  3 – 5  4 – 6 | 9 и более  7,5  7,5  8,5 | 2 и менее  2  2  3 | 6 – 9  6 – 9  6 – 9  7 – 10 | 11,5 и более  12,5  13,0  14,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)  на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз  (девочки) | 7  8  9  10  7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2 – 3  2 – 3  3 – 4  3 – 4 | 4 и выше  4  5  5 | 2 и ниже  3  3  4 | 4 – 8  6 – 10  7 – 11  8 – 13 | 12 и выше  14  16  18 |

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Виды испытаний  (тесты) | | Нормативы | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | Девочки | | | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | Золотой знак | Бронзовый знак | | | Серебряный знак | | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м (с) | | 12,0 | | 11,6 | | 10,5 | | 12,9 | | | 12,3 | | 11,0 |
| 2. | | Бег на 1 км (мин, с) | | 6.30 | | 6.10 | | 4.50 | | 6.50 | | | 6.30 | | 6.00 |
| 3. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 2 | | 3 | | 5 | | - | | | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | | - | | - | | 7 | | | 9 | | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | 9 | | 12 | | 16 | | 5 | | | 7 | | 12 |
| 4. | | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 190 | | 220 | | 290 | | | | 190 | 200 | | 260 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 130 | | 140 | | 160 | | | | 125 | 130 | | 150 | |
| 6. | Метание мяча весом150 г (м) | | 24 | | 27 | | 32 | | | | 13 | 15 | | 17 | |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км(мин, с) | | 8.15 | | 7.45 | | 6.45 | | | | 8.40 | 8.20 | | 7.30 | |
|  | или на 2 км | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | | | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | | | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | | 25 | | 25 | | 50 | | | | 25 | 25 | | 50 | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | 8 | | 8 | | 8 | | | | 8 | 8 | | 8 | |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | 6 | | 6 | | 7 | | | | 6 | 6 | | 7 | |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижнымии спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**Критерии и нормы оценки обучающихся**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством  усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4»— за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

          Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыковявляется их правильность и прочностьчто выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

 оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точного и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка « 3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка « 2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действии.

       Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

         Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-1)