Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Нижне - Сыповская основная общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 3-го класса

на 2016-2017 учебный год

срок реализации: 1год

составитель: Мухаметханова Р.М.

**Пояснительная записка.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Адресат программы** | Обучающиеся 3 класса МКОУ «Нижне – Сыповская ООШ» Уинского района Пермского края |
| **Цели и задачи программы** | **Целью**школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.  Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных **задач*:***  • укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;  • формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;  • овладение школой движений;  • развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;  • формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;  • выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;  • формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;  • приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;  • воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности. |
| **Соответствие Государственному образовательному стандарту** | Программа разработана на основе:  • Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 6 октября 2009 г. № 373,  • Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,  • Примерной основной образовательной программы начальной школы 2012 г.,  • Планируемых результатов начального общего образования 2012г,  • Учебного плана образовательного учреждения,  • Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2016/2017 учебный год.   * Авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич) |
| **Место и роль учебного курса** | Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся, физическому воспитанию и оздоровлению. |
| **Специфика программы** | В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.  Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. |
| **Основные содержательные линии** | **Базовая часть**  Основы знаний о физической культуре  Подвижные игры  Гимнастика с элементами акробатики  Легкоатлетические упражнения  Кроссовая подготовка  Лыжная подготовка  **Вариативная часть**  Подвижные игры с элементами баскетбола  Подвижные игры с элементами волейбола |
| **Структура программы** | 1. Базовая часть:  **Основы знаний о физической культуре:**  - естественные основы: Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.  - социально-психологические основы: Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.  Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.  Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.  **Легкоатлетические упражнения:**  бег, прыжки, метания, п о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.  **Гимнастика с элементами акробатики**: построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения в лазанье и равновесии, простейшие акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.  **Кроссовая подготовка:**  освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости.  **Лыжная подготовка:** В содержание учебного материала для учащихся 3 класса входят следующие способы передвижения на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.  **Подвижные игры**: освоение различных игр и их вариантов, названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Система упражнений с мячом.  2. Вариативная часть:  - подвижные игры с элементами баскетбола  - подвижные игры с элементами волейбола |
| **Формы организации образовательного процесса** | Программа предусматривает проведение традиционных и контрольных уроков.  Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля.  В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия. |
| **Виды и формы контроля** | Текущий контроль проводится в форме устного опроса, итоговый контроль в форме зачета по нормативам. |
| **Планируемые результаты** | **Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:  — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;  — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;  — умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.  **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  — излагать факты истории развития физической культуры,  характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;  — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |
| **Используемый УМК** | УМК «Школа России» Учебник Физическая культура. 1- 4 класс. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013. |
| **Объем и сроки изучения** | **На изучение курса отводится 3 часа в неделю, всего - 103 часа.**  Количество часов: **в I четверти – 26 ч**.  **во II четверти – 22 ч.**  **в III четверти – 28 ч.**  **в IV четверти – 27 ч.** |

**Учебно-тематический план.**

**Физическая культура (103 ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |  |  |  |  |
| 2 | Подвижные игры | 17 |  | 9 |  | 8 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 8 | 10 |  |  |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 12 |  |  | 9 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 13 | 6 |  |  | 7 |
| 6 | Лыжная подготовка | 20 |  |  | 20 |  |
| 7 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 13 |  | 3 | 8 | 2 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7- 10 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Физические способности*** | ***Контрольное***  ***Упражнение***  ***(тест)*** | ***Возраст,***  ***лет*** | ***Уровень*** | | | | | |
| ***Мальчики*** | | | ***Девочки*** | | |
| ***Низкий*** | ***средний*** | ***Высокий*** | ***Низкий*** | ***средний*** | ***Высокий*** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 7  8  9  10 | 7,5  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  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8и менее  5,6  5,3  5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3Ч10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2  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  9,1  8,8  8,6 | 11,7  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2и менее  9,7  9,3  9,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100и менее  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155  165  175  185 | 90и 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 | 700и менее  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100  1150  1200  1250 | 500именее  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и более  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон, вперед сидя, см | 7  8  9  10 | 1и менее  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9и более  7,5  7,5  8,5 | 2и менее  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11,5и более  12,5  13,0  14,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики)  Сгибание и разгибание рук из положения в упоре, лежа (девочки) | 7  8  9  10  7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4  4  5  5 | 2  3  3  4 | 4-8  6-10  7-10  8-13 | 12  14  16  18 |

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | | | | 2 класс | | | | | | | | | 3 класс | | | | | | | | | 4 класс | | | | | | | | |
| "5" | | | "4" | | | "3" | | | "5" | | | "4" | | | "3" | | | "5" | | | "4" | | | "3" | | |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | | м | | | **6,0** | | | **6,6** | | | **7,1** | | | **5,7** | | | **6,2** | | | **6,8** | | | **5,4** | | | **6,0** | | | **6,6** | | |
| д | | | **6,3** | | | **6,9** | | | **7,4** | | | **5,8** | | | **6,3** | | | **7,0** | | | **5,5** | | | **6,2** | | | **6,8** | | |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | | м | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| д | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | | м | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **9,0** | | | **9,6** | | | **10,5** | | |
| д | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **9,5** | | | **10,2** | | | **10,8** | | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | | | **150** | | | **130** | | | **115** | | | **160** | | | **140** | | | **125** | | | **165** | | | **155** | | | **145** | | |
| д | | | **140** | | | **125** | | | **110** | | | **150** | | | **130** | | | **120** | | | **155** | | | **145** | | | **135** | | |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | | | **80** | | | **75** | | | **70** | | | **85** | | | **80** | | | **75** | | | **90** | | | **85** | | | **80** | | |
| д | | | **70** | | | **65** | | | **60** | | | **75** | | | **70** | | | **65** | | | **80** | | | **75** | | | **70** | | |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | | | **70** | | | **60** | | | **50** | | | **80** | | | **70** | | | **60** | | | **90** | | | **80** | | | **70** | | |
| д | | | **80** | | | **70** | | | **60** | | | **90** | | | **80** | | | **70** | | | **100** | | | **90** | | | **80** | | |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | | | **10** | | | **8** | | | **6** | | | **13** | | | **10** | | | **7** | | | **16** | | | **14** | | | **12** | | |
| д | | | **8** | | | **6** | | | **4** | | | **10** | | | **7** | | | **5** | | | **14** | | | **11** | | | **8** | | |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | | | **3** | | | **2** | | | **1** | | | **4** | | | **3** | | | **2** | | | **6** | | | **4** | | | **3** | | |
| 9 | Метание т/м (м) | м | | | **15** | | | **12** | | | **10** | | | **18** | | | **15** | | | **12** | | | **21** | | | **18** | | | **15** | | |
| д | | | **12** | | | **10** | | | **8** | | | **15** | | | **12** | | | **10** | | | **18** | | | **15** | | | **12** | | |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | | | д | | | **23** | | | **21** | | | **19** | | | **25** | | | **23** | | | **21** | | | **28** | | | **25** | | | **23** | | |
| м | | | **28** | | | **26** | | | **24** | | | **30** | | | **28** | | | **26** | | | **33** | | | **30** | | | **28** | | |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | | | м | | | **40** | | | **38** | | | **36** | | | **42** | | | **40** | | | **38** | | | **44** | | | **42** | | | **40** | | |
| д | | | **38** | | | **36** | | | **34** | | | **40** | | | **38** | | | **36** | | | **42** | | | **40** | | | **38** | | |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

**Календарно – тематический план.**

**Физическая культура (103 ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы урока** | **Кол-во**  **ч.** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки** | **Вид контроля** | **УУД** | **Дата** | |
| ***план*** | ***факт*** |
|  | ***I четверть***  ***Легкоатлетические упражнения*** | **26**  ***12*** |  |  | **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  — излагать факты истории развития физической культуры,  характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;  — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  — излагать факты истории развития физической культуры,  характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;  — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  | **Личностные результаты:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  **Метапредметные результаты:**  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  **Предметные результаты**  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; |  |  |
| 1 | Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Совершенствование ходьба с изменением длины и частоты шага. | 1 | уипзз | Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | текущий | 3.09 |  |
| 2 | Урок игра эстафеты на развитие скорости. | 1 | укиз | эстафеты на развитие скорости. | текущий | 04.09 |  |
| 3 | Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м. | 1 | узнзву | Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей. | текущий | 8.09 |  |
| 4 | **Сдача контрольного норматива -** бег на результат 30 м. | 1 | упокз | Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш.* | тематический | 10.09 |  |
| 5 | Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 1 | уипзз | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | текущий | 11.09 |  |
| 6 | **Сдача контрольного норматива -** прыжка с места на результат**.** Совершенствование технике прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания. | 1 | уосз | Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках | Тематический | 15.09 |  |
| 7 | **Сдача контрольного норматива -** прыжка в длину с разбега. | 1 | упокз | тематический | 17.09 |  |
| 8 | Урок игра кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование технике метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 | укиз | Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. | текущий | 18.09 |  |
| 9 | **Сдача контрольного норматива -** метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 | упокз | тематический | 22.09 |  |
| 10 | **Сдача контрольного норматива –**челночный бег 3 \* 10м. | 1 | упокз | Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности | тематический | 24.09 |  |
| 11 | Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м. | 1 | узнзву | Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей. | текущий | 25.09 |  |
| 12 | Урок игра «Встречная эстафета». | 1 | укиз | Развитие скоростных способностей. | текущий | 29.09 |  |
|  | ***Кроссовая подготовка*** | ***6*** |  |  |  |  |  |
| 13 | Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий. | 1 | уипзз | Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | текущий | **Личностные результаты**  • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;  • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;  **Метапредметные результаты**  • овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;  • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности;  **Предметные результаты**   * представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; * взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;   **Личностные результаты:**  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  **Метапредметные результаты:**  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  **Предметные результаты**  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.  **Предметные результаты**  •овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность);  •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Личностные результаты:  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  Метапредметные результаты:  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Предметные результаты  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.  Предметные результаты  •овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность);  •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | 1.10 |  |
| 14 | Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий. | 1 | уипзз | Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | текущий | 2.10 |  |
| 15 | Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости. | 1 | укиз | Урок игра | текущий | 6.10 |  |
| 16 | Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий. | 1 | уипзз | Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | текущий | 8.10 |  |
| 17 | **Сдача контрольного норматива –** бег 1 км без учета времени. | 1 | упокз | бег 1 км без учета времени. | тематический | 9.10 |  |
| 18 | Урок игра преодоление полосы препятствия. | 1 | уосз | преодоление полосы препятствия. | текущий | 13.10 |  |
|  | ***Гимнастика с элементами акробатики*** | ***9*** |  |  |  |  |  |
| 19 | Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Совершенствование технике переката в группировку с последующим переворотом. | 1 | уипзз | Совершенствование технике переката в группировку с последующим переворотом. | текущий | 15.10 |  |
| 20 | Повторение кувырка в сторону, стойки, на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед и назад. | 1 | уипзз | Влияние физических упражнений на осанку. Передвижение противоходом, змейкой. Разучивание комплекса упражнений ОРУ. Подвижная игра «Удочка». | текущий | 16.10 |  |
| 21 | Совершенствование технике ходьбе по бревну (до 100 см).  Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. | 1 | уипзз | Переход в упор на колено. Повторение кувырка в сторону, стойки, на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед и назад. **Р**азучивание технике 2-3 кувырка вперед слитно. | текущий | 20.10 |  |
| 22 | **Урок игра, соревнование.** Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания, равновесия. | 1 | укиз | Челночный бег 3х10м с кубиками, охотники и утки, эстафеты с обручем и пролезанием | текущий | 22.10 |  |
| 23 | Разучивание, стойке на лопатках пригнувшись. Передвижение противоходом, змейкой. | 1 | уипзз | Совершенствование комплекса упражнений ОРУ. Совершенствование технике лазания по канату (техника, метры). Закрепление 2-3 кувырка вперед слитно**.** Подвижная игра **«**Парашютисты**».** | текущий | 23.10 |  |
| 24 | **Сдача контрольного норматива –** техника выполнения 2-3 кувырка вперед слитно**.** Разучиваниеиз положения, лежа на спине мост. | 1 | упокз | Построение в две шеренги. Совершенствование технике ходьбе по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. **С** – 2-3 кувырка вперед слитно. Закрепление технике, стойке на лопатках прогнувшись**.** Подвижная игра **«**Парашютисты**».** | тематический | 27.10 |  |
| 25 | **Урок игра, соревнование.** Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Эстафеты с предметами. | 1 | укиз | текущий | 29.10 |  |
| 26 | **Сдача контрольного норматива –** стойке на лопатках прогнувшись**.** Построение в две шеренги**.** | 1 | упокз | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Закрепление технике из положения лежа на спине мост. | тематический | 30.10 |  |
|  | **II четверть** | **22 ч** |  |  |  |  |
| 27 | **Сдача контрольного норматива –** техника из положения, лежа на спине мост. | 1 | упокз | тематический | 10.11 |  |
|  | **Подвижные игры** | **9** |  |  |  |
| 28 | Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | уипзз | Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».  Развитие скоростных способностей. | текущий | 12.11 |  |
| 29 | Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | уипзз | текущий | 13.11 |  |
| 30 | Урок игра. Эстафеты с предметами и без предметов. | 1 | укиз | Эстафеты с предметами и без предметов. | текущий | 17.11 |  |
| 31 | Развитие способностей ориентироваться в пространстве. | 1 | укиз | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». | текущий | 19.11 |  |
| 32 | Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка». | 1 | укиз | Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка». | текущий | 20.11 |  |
| 33 | Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | узнзву | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка». | текущий | 24.11 |  |
| 34 | Урок соревнование. «Самый быстрый». | 1 | укиз | текущий | 26.11 |  |
| 35 | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка». | 1 | уипзз | Развитие способностей ориентироваться в пространстве. | текущий | 27.11 |  |
| 36 | Урок игра. Эстафеты. | 1 | укиз | текущий | 1.12 |  |
|  | ***Гимнастика с элементами акробатики*** | ***9*** |  |  |  |
| 37 | Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Совершенствование технике, лазания по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками. | 1 | уипзз | Совершенствование технике, лазания по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками. | текущий | 3.12 |  |
| 38 | Расчет на первый – второй**.** СовершенствованиеОРУ с гимнастическими палками. | 1 | уипзз | Совершенствование лазание, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Совершенствование лазание по гимнастической стенке влево и вправо. Подвижные игры « Два мороза», «Пробеги под скакалкой». | текущий | 4.12 |  |
| 39 | **Урок соревнование.** Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. | 1 | укиз | текущий | 8.12 |  |
| 40 | Обучение перелезание через бревно, коня (80-100 см). Ходьба по бревну (до 100 см). | 1 | уипзз | Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом | текущий | 10.12 |  |
| 41 | **Сдача контрольного норматива –** сгибание разгибание рук в упоре лежа. Совершенствованиеперестроение из одной в две шеренги. | 1 | упокз | Лазание по наклонной скамейке на коленях. Лазание, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке влево и вправо. Перелезание через бревно, коня (80-100 см). | тематический | 11.12 |  |
| 42 | **Урок игра.** Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами. | 1 | укиз | текущий | 15.12 |  |
| 43 | **Сдача контрольного норматива** – наклоны вперед сидя на полу. Совершенствование перестроение из одной в две шеренги. | 1 | упокз | ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом. Танцевальное упражнения шаги галопа в парах, шаги польки. | тематический | 17.12 |  |
| 44 | **Урок игра.** Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами.  Игры по выбору детей. | 1 | укиз | текущий | 18.12 |  |
| 45 | Совершенствование перестроение из одной в две шеренги. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см). | 1 | узнзву | текущий | 22.12 |  |
|  | ***Подвижные игры с элементами баскетбола*** | ***6*** |  | |
| 46 | Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. | 1 | уипзз | Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | текущий | 24.12 |  |
| 47 | Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости. | 1 | узнзву | Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | текущий | 25.12 |  |
| 48 | Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. | 1 | узнзву | Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | текущий | 29.12 |  |
|  | **3 четверть** | **28 ч** |  |  |  | 12.01 |  |
| 49 | Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы». | 1 | укиз | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | текущий |
| 50 | Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | укиз | Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | текущий | 14.01 |  |
| 51 | **Сдача контрольного норматива** - броска мяча в кольцо. | 1 | упокз | Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | тематический | 15.01 |  |
|  | ***Лыжная подготовка*** | **20** |  |  |  | 19.01 |  |
| 52 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Построение, надевание, снимание лыж, переноска лыж под рукой, уклада лыж на снег, передвижение на лыжах» построение и перестроение на лыжах, п/и «По местам» | 1 | уипзз | Построение, надевание, снимание лыж, переноска лыж под рукой, уклада лыж на снег, передвижение на лыжах» построение и перестроение на лыжах, п/и «По местам» | текущий |
| 53 | Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок. | 1 | уипзз | Совершенствование технике скользящего шага. Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1 км. | текущий | 21.01 |  |
| 54 | Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками. | 1 | уипзз | текущий | 22.01 |  |
| 55 | Урок соревнования – кот быстрее придет к финишу. | 1 | уипзз | Совершенствование технике скользящего шага. Прохождение на лыжах 1 км. | текущий | 26.01 |  |
| 56 | Обучение технике подъема «лесенкой». | 1 | уипзз | Совершенствование технике попеременного двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах.  Прохождение на лыжах 1.5 км. | текущий | 28.01 |  |
| 57 | Совершенствование технике подъема «лесенкой». Закрепление технике попеременного двухшажного хода с палками. | 1 | узнзву | текущий | Личностные результаты:  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  Метапредметные результаты:  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Предметные результаты  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.  Предметные результаты  •овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность);  •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | 29.01 |  |
| 58 | **Сдача контрольного норматива** - техника попеременного двухшажного хода с палками. | 1 | упокз | Закрепление технике подъема «лесенкой». Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км. | тематический | 2.02 |  |
| 59 | Урок игра. Эстафеты на лыжах. | 1 | укиз | текущий | 4.02 |  |
| 60 | **Сдача контрольного норматива** - техника подъема «лесенкой». Обучение спуска в высокой и низкой стойках. | 1 | упокз | Прохождение на лыжах 1.5 км. | тематический | 5.02 |  |
| 61 | Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км. | 1 | уипзз | Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км. | текущий | 9.02 |  |
| 62 | Урок игра. Эстафеты на лыжах. | 1 | укиз | Эстафеты на лыжах. | текущий | 11.02 |  |
| 63 | **Сдача контрольного норматива** – бег на лыжах 2 км на время | 1 | упокз | бег на лыжах 2 км на время | тематический | 12.02 |  |
| 64 | Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км. | 1 | укиз | Совершенствование технике попеременного двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах.  Прохождение на лыжах 1.5 км. |  | 16.02 |  |
| 65 | Совершенствование технике подъема «лесенкой». Закрепление технике попеременного двухшажного хода с палками. | 1 | узнзву |  | 18.02 |  |
| 66 | Урок соревнования – кот быстрее придет к финишу. | 1 | укиз |  | 19.02 |  |
| 67 | Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок. | 1 | узнзву |  | 25.02 |  |
| 68 | Урок игра. Эстафеты на лыжах. | 1 | укиз | Эстафеты на лыжах. |  | 26.02 |  |
| 69 | Совершенствование технике подъема «лесенкой». Закрепление технике попеременного двухшажного хода с палками. | 1 | уосз | Совершенствование технике попеременного двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах.  Прохождение на лыжах 1.5 км. |  | 2.03 |  |
| 70 | Обучение спуска в высокой и низкой стойках. | 1 | узнзву |  | 4.03 |  |
| 71 | Урок игра. Эстафеты на лыжах. | 1 | укиз | Эстафеты на лыжах. |  | 5.03 |  |
|  | ***Подвижные игры с элементами баскетбола*** | **7** |  |  |  |  |  |
| 72 | Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. | 1 | уипзз | Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | текущий | 11.03 |  |
| 73-74 | Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости. | 2 | узнзву | Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | текущий | 12.03  16.03 |  |
| 75 | Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. | 1 | узнзву | Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | текущий | 18.03 |  |
| 76 | Урок - игра эстафеты. | 1 | укиз | Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | текущий | 19.03 |  |
|  | **4 четверть** | **24** |  |  |  | 30.03 |  |
| 77 | Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | уипзз | Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | текущий |
| 78 | **Сдача контрольного норматива** - броска мяча в кольцо. | 1 | упокз | Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | тематический | 1.04 |  |
| 79 | Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Совершенствование технике на месте в движении в квадратах. | 1 | уипзз | Ведения мяча на с изменением направлением. Эстафеты. | текущий | 2.04 |  |
|  | ***Подвижные игры*** | ***8*** |  |  |  | 6.04 |  |
| 80 | Совершенствование ударов по воротом в футболе. | 1 | узнзву | Подвижные игры «Снайпера». | текущий |
| 81 | Урок игра. | 1 | укиз | Игры на развитие координации. | текущий | 8.04 |  |
| 82 | Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. | 1 | укиз | Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызов по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель». | текущий | 9.04 |  |
| 83 | Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. | 1 | укиз | Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Охотники и утки», «Быстро и точно». | текущий | Личностные результаты:  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  Метапредметные результаты:  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Предметные результаты  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.  Предметные результаты  •овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность);  •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | 13.04 |  |
| 84 | Урок игра. | 1 | укиз | Эстафеты с предметами. | текущий | 15.04 |  |
| 85 | Развитие способностей ориентированию в пространстве. | 1 | узнзву | Подвижные игры «Снайперы», «Игры с ведением мяча». | текущий | 16.04 |  |
| 86 | Игра в футбол. | 1 | уосз | текущий | 20.04 |  |
| 87 | Урок игра. Эстафеты. | 1 | укиз | текущий | 22.04 |  |
|  | ***Легкоатлетические упражнения*** | **9** |  |  |  |  |  |
| 88 | Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Обучение технике прыжка в высоту до 60 см. | 1 | уипзз | Обучение технике прыжка в высоту до 60 см. | текущий | 23.04 |  |
| 89 | Урок игра Эстафете без предметов. | 1 | укиз | Эстафете без предметов. | текущий | 27.04 |  |
| 90 | **Сдача контрольного норматива -** прыжок в высоту. Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м. | 1 | упокз | Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей. | тематический | 29.04 |  |
| 91 | **Сдача контрольного норматива -** бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. | 1 | упокз | Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш.* | тематический | 30.04 |  |
| 92 | Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 1 | укиз | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | текущий | 4.05 |  |
| 93 | **Сдача контрольного норматива -** прыжка с места на результат**.** Совершенствование технике прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания. | 1 | упокз | Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках | тематический | 6.05 |  |
| 94 | **Сдача контрольного норматива -** прыжка в длину с разбега. Многоскоки. | 1 | упокз | Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках | тематический | 7.05 |  |
| 95 | Урок игра. Кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование технике метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 | укиз | Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. | текущий | 11.05 |  |
| 96 | **Сдача контрольного норматива –** техника метания малого мяча. | 1 | упокз | Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | тематический | 13.05 |  |
|  | ***Кроссовая подготовка*** | **7** |  |  |  | 14.05 |  |
| 97 | Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий. | 1 | уипзз | Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | текущий |
| 98 | Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий. | 1 | узнзву | Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | текущий | 18.05 |  |
| 99 | Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости. | 1 | укиз | «Круговая эстафета» | текущий | 20.05 |  |
| 100 | Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий. | 1 | узнзву | Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | текущий | 21.05 |  |
| 101 | **Сдача контрольного норматива –** бег 1 км без учета времени. | 1 | упокз | бег 1 км без учета времени. | тематический | 25.05 |  |
| 102-103 | Урок игра преодоление полосы препятствия. | 2 | укиз | преодоление полосы препятствия. | текущий | 27.05  28.05 |  |

**Типы уроков:**

1. Урок изучения и первичного закрепления знаний – уипзз
2. Урок закрепления новых знаний и выработка умений – узнзву
3. Урок комплексного использования знаний – укиз
4. Урок обобщения и систематизации знаний – уосз
5. Урок проверки, оценки и контроля знаний – упокз

**Список используемой литературы.**

*Для учителя:*

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» В.И.Лях, А.А.Зданевичю - М.:«Просвещение», 2012
2. «Справочник учителя физической культуры» П.А.Киселев, С.Б.Киселева. - Волгоград: «Учитель», 2011.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы». Н.И.Дереклеева. - М.: «ВАКО», 2010.
4. «Подвижные игры 1-4 классы» А.Ю.Патрикеев. - М.: «ВАКО», 2012.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы» А.Ю.Патрикеев. - М.: «ВАКО», 2009.
6. «Дружить со спортом и игрой» Г.П.Попова. - Волгоград: «Учитель», 2008.
7. «Физкультура в начальной школе» Г.П.Болонов. - М.: «ТЦ Сфера», 2005.
8. ФГОС начального общего образования.
9. Примерные программы по предметам. Начальная школа. – М. Просвещение, 2013 .

*Для учащихся:*

1. Учебник Физическая культура. 1- 4 класс. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013.

**Материально – техническое обеспечение.**

1. Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные.
2. Маты.
3. Скакалки, обручи.
4. Гимнастическая стенка, турники.
5. Лыжи с палками, санки.
6. Кегли.
7. Гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно.
8. Гимнастический конь