Приложение к приказу

№ \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Русская школа»

Красноярского Края г.Минусинска

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО** | **ПРИНЯТО** |
| На заседании ШММО Протокол от **27.08.2022 г. № 1**  | Утверждено директором: Байков С.ГПротокол от **28.08.2022 г. № 1**   |

 Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности

**«Физическая культура»**

спортивно – оздоровительного направления

**1 класс**

(3-й дополнительный урок

по физической культуре)

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

 учитель физической культуры

 Коряков Н.О

**Пояснительная записка**

**Общая характеристика курса**

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 1 класса** МБОУ БГО Третьяковская СОШ составлена на основе авторской программы В.И.Ляха. Рабочая программа ФГОС «Физическая культура» – Москва «Просвещение», 2011года. Программа составлена **из расчёта 33 учебных недель, в 1 четверти -1 час, во 2-4 - 3 часа в неделю, всего 81 часов.**

 Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах ), внеклассной работой по физической культуре , физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 04 декабря 2007года №329-Ф3 отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

 **Цель:** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

 Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

* укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому 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 сигнал, согласования движений, ориентирование 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 выявление 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.

 Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

 В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта в 1 классе : I четверть - 1час, II- IV четверти 3 часа в неделю,всего– 81 час. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В школе уроки по плаванию не проводятся, т.к. учреждение не имеет в наличии бассейна, поэтому эти часы распределились на изучение футбола.

 **На основании приказа Министерства Образования РФ от 28.08.2008 года ввести в программу изучение футбола 9 часов выделено на развитие футбола в школе.**

**Личностные, метапредметные**

**и предметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

1. **Личностные результаты**
	1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
	2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;
	3. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
	4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
	5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
	6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
	7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
	8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
2. **Метапредметные результаты**
	1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;
	2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
	3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
	4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
	5. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
	6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
3. **Предметные результаты**
	1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
	2. овладение умениями организовать 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны **уметь:**

 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

 - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

 - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

 - организовать 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;

 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

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

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

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

В 1 – 2 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

 **Физическая культура** как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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

 Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**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.**

 ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

 *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжок переход в упор присев, кувырок вперёд.

 *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

 *Гимнастические комбинации.* 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 вперёд ноги.

 *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

 *Физические упражнения силового характера и с отягощениями:* сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ходьба на руках с помощью партнёра, ходьба «тараканчиком» вперёд и назад, жим сзади от скамейки, разновидности прыжков и многоскоков в длину и в высоту, поднимание туловища из положения лёжа руки за голову в замок, упражнения на мышцы спины «лодочка», упражнения с набивными мячами сидя и стоя, в паре, упражнения с малыми гантелями (0,5-1кг) в положение сидя и лёжа, упражнения с амортизаторами.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Прыжки со скакалкой.

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег (3x10м); высокий старт с последующим ускорением, бег на скорость (30м).

*Прыжковые упражнения:* на месте (на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

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

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену и на дальность.

**Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

 *На материале раздела «Спортивные игры»:*

 *Футбол:* специальные передвижения без мяча и с мячом (перемещения), удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; удары, двухсторонняя игра; подвижные игры на материале футбола.

 *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения, остановки и повороты); ведение мяча; броски мяча в корзину; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале баскетбола.

 *Пионербол и волейбол:* специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения), ловить и передавать, делать броски через сетку, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале пионербола и волейбола.

Подвижные игры разных народов.

 **Лыжные гонки**

 *Передвижение на лыжах:* по накатанной лыжне и свежему снегу, передвижение попеременным двухшажным ходом; разновидности поворотов на месте; спуски в стойке (низкая и высокая); подъёмы («лесенкой», ступающим шагом, «полуёлочкой»); торможение. Ходьба с равномерной скоростью до 1-2км. Подвижные игры на материале лажной подготовки.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической

культуре учащиеся 1 класса должны:

**Знать и иметь представление:**

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья
* и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**Уметь:**

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование
* правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и
* физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными
* способами;
* выполнять строевые упражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности
1. **класс нормативы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | **Средний** | **Низкий** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| Подтягивание в висе (раз)  | 4 | 2 | 1 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лёжа (раз)  |  |  |  | 12 | 8 | 2 |
| Прыжок в длину с места | 140 | 115 | 100 | 130 | 110 | 90 |
| Бег 30 м | 6.1 | 6.9 | 7.0 | 6.6 | 7.4 | 7.5 |
| Бег 60 м | 10,8 | 11,4 | 12,0 | 11,0 | 11,6 | 12,4 |
| Челночный бег 3х10 | 9.9 | 10.8 | 11.2 | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| Подъем туловища за 30 сек., за 1 мин. | 1530 | 1226 | 1018 | 1418 | 1115 | 913 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз) | 40 | 30 | 15 | 50 | 30 | 20 |
| Наклон вперёд сидя (см) | 9 | 3 | 1 | 12,5 | 6 | 2 |
| Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 6-минутный бег (м) | 1200 | 1100 | 1000 | 1050 | 950 | 850 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**Тематическое планирование учебного материала для учащихся 1 класса (33 учебных недель из расчёта 1 четверть - 1 час, 2-4 - 3 часа в неделю, всего 81час)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** **(уроков)** |
| **1.** | **Основы знаний о физической культуре** | **В процессе урока** |
| **2.** | **Развитие двигательных качеств** | **В процессе каждого урока** |
| **3.** | **Легкая атлетика**  | **21** |
| **4.** | **Атлетическая гимнастика с элементами акробатики** | **21** |
| **5.** | **Лыжная подготовка** | **12** |
| **6.** | **Баскетбол** | **6** |
| **7.** | **Пионербол/волейбол** | **12** |
| **8.** | **Футбол**  | **9** |
|  | **Всего:** | **81** |

**Календарно-тематическое планирование**

**уроков по физической культуре**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Деятельность обучающихся** | **Планируемые результаты** |
| **по плану** | **факт.** | **Личностные** | **Метапредметные (УУД)** | **Предметные** |
| **Легкая атлетика – 15 часов** |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |
| 1 | 02.09 |  | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности впроцессе урока | Т/Б при занятиях легкой атлетикой и футболом. Знакомство со спортивными сооружениями в школе (спортивный зал, тренажёрный зал, лыжная база, школьный стадион).Объяснить правила поведения во время занятий ФК.Обучение построения, выполнения основных команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!» и поворотов на месте: «Направо!», «Налево!», ОРУ на месте.Игра на внимание. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 2 | 07.09 |  | Техника бега по прямой. Эстафеты. | Закрепление построения «В одну шеренгу» и основных команд: «Равняйсь! Смирно! Вольно! Разойдись!». Игра для освоения «Кто быстрей и правильно!», повороты направо (налево).Равномерный бег пот кругу, разновидности ходьбы, ОРУ на месте.Обучение техники ходьбы и бега «змейкой». Обучение техники бега по прямой, во время бега обратить внимание на правильное дыхание.Беговые эстафеты (правильные передачи рукой и передача предмета). | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 3 | 14.09 |  | Техника бега по прямой. | Сов – ние построения «В одну шеренгу» и основных команд, повороты.Обучение расчёта на «Первый – второй!».Закрепление техники ходьбы и бега «змейкой».Равномерный бег по кругу, разновидности ходьбы, ОРУ в кругу: «На вытянутые руки!».5. Закрепление техники бега по прямой + правильное дыхание во время бега.6. Беговые эстафеты для закрепления бега по прямой.7. Игра «Воробьи и вороны». | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 4 | 21.09 |  | Техника бега по прямой. Эстафетный бег. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Техника бега по прямой. Эстафетный бег. Сов – ние построения «В одну шеренгу» и основных команд, повороты.Закрепление расчёта на «Первый – второй!».Равномерный бег (по малому кругу), разновидности ходьбы, бега «змейкой», ОРУ на месте.Сов – ние техники бега по прямой (ускорения в парах). П/и «здравствуй и прощай!» | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 5 | 28.09 |  | Техника ведения ф/мяча. Техника владения с теннисными мячами.  | Построение, выполнения команд, расчёт, повороты.Равномерный бег, ОРУ на месте, разновидности ходьбы «змейкой».Ускорение парами 2\*20м.Развитие ловкости и координации (СУ с малыми мячами) – Д.Обучение техники ведения ф/мяча (СУ) - М. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 6 | 05.10 |  | Техника ведения ф/мяча. Техника владения с теннисными мячами.  | Построение, выполнения команд, расчёт, повороты.Бег по прямой, разновидности бега ходьбы приставными шагами и «змейкой», ОРУ на месте.Обучение техники бега и ходьбы по диагонали.Ускорение 2\*20м.Развитие ловкости и координации (СУ с малыми мячами) – М.Обучение техники ведения ф/мяча (СУ) - Д.Игра с мячом «Съедобное и несъедобное». | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 7 | 12.10 |  | Бег на короткие дистанции. Техника ведения ф/мяча. | Построение, выполнения команд, расчёт на1и 2, повороты.Равномерный бег, ходьба приставными шагами и «змейкой», ОРУ.Закрепление техники бега и ходьбы по диагонали.Ускорение 2\*20м, 1\*30м.Развитие ловкости и координации ( СУ с малыми мячами) – Д.Закрепление техники ведения ф/мяча (СУ) - Д. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 8 | 19.10 |  | Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча | Построение, выполнения команд, расчёт на 1 и 2, повороты.Равномерный бег (250 м), ходьба, ОРУ на месте.Сов – ние техники бега и ходьбы по диагонали.Обучение техники метания мяча в баскетбольный щит (СУ).Эстафеты с мячами. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 9 | 26.10 |  | Тестирование бег 30м. Ведение ф/мяча и передачи. Метание малого мяча. | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ.Обучение техники специально беговых упражнений (СУ на месте и в движении).**Зачет: бег – 30м.**Закрепление техники метания мяча в щит и через футбольные ворота (СУ).Обучение техники передачи ф/мяча в парах и ведение мяча.Правила по мини – футболу. Игра. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 10 | 09.11 |  | Специальные беговые упражнения. Ведение ф/мяча и передачи. | Равномерный бег (250м), ходьба, ОРУ на месте.Встречные эстафеты.Закрепление техники метания мяча в цель. Закрепление техники передачи ф/мяча в парах и ведение мяча.Правила по футболу. Футбол.Прыжковые упражнения в высоту и длину. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 11 | 12.11 |  | Разновидности прыжков. Метание мяча. Ведение и передача ф/мяча. | Равномерный бег (250м), ходьба, ОРУ в кругу.Ускорение 2\*20м. Встречные эстафеты.Прыжковые упражнения через препятствия. Сов-ние техники метания в цель и на дальность.Сов – ние техники передачи ф/мяча в парах и ведение мяча по прямой.Правила. Футбол. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 12 | 13.11 |  | Тестирование метания мяча. Челночный бег. Футбол. | Равномерный бег (250м), ходьба, ОРУ в движении.Ускорение 2\*20м.Челночный бег из исходных положений. **Зачёт: техники метания мяча в цель (щит) 5 попыток.**Игра в мини-футбол. Правила. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 13 | 16.11 |  | Бег на средние дистанции. Прыжки. Подтягивание. | Равномерный бег (250м), ходьба, ОРУ.Ускорение 2\*20м.Разновидности прыжков и многоскоков. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на перекладине. Игра с мячом «Из круга вышибало» | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 14 | 19.11 |  | Бег на средние дистанции. Работа с набивными мячами. Подтягивание. | Равномерный бег (250м), ходьба, ОРУ.Встречные эстафеты из исходных положений. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на перекладине (верхней и низкой). Игра с мячом «Из круга вышибало».  | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 15 | 20.11 |  | Бег на средние дистанции. Разновидности прыжков. | Равномерный бег (250м), ходьба, ОРУ в движении.Ускорение 2x20м. Разновидности прыжков и многоскоков. Упражнения на снарядах (спортивный городок: лесенка, рукоход, брусья, перекладины разновысотные). Игра с мячом «Из круга вышибало».  | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| **Атлетическая гимнастика с элементами акробатики – 21 час** |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |
| 16 | 23.11 |  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.Упражнения силового характера. | Т/Б на уроках по атлетической гимнастике.Ознакомление техники выполнения упражнений на различные группы мышц и работа группами, ОРУ на месте.Разновидности бега, ходьбы, ОРУ.Игра с мячом «Из круга вышибало». | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 17 | 26.11 |  | Упражнения для спины и пресса. Разновидности прыжков. | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ.Челночный бег. Обучение техники выполнения упражнения (на мышцы спины и брюшного пресса) - пресс и «лодочка».Прыжковые упражнения (прыжки через низкую скамейку, ходьба по гимнастической скамейке и напольному бревну).Игра с мячом «Из круга вышибало». | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 18 | 27.11 |  | Упражнения для спины и пресса. Перекаты.  | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ.Челночный бег. Закрепление техники выполнения упражнения (на мышцы спины и брюшного пресса) - пресс и «лодочка».Обучение техники перекатов. Упражнения на растяжение (на гибкость).Игра с мячом «Из круга вышибало». | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 19 | 30.11 |  | Упражнения для спины и пресса. Перекаты.  | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ. Закрепление техники выполнения упражнения (на мышцы спины и брюшного пресса) - пресс и «лодочка». Перекаты. Развитие координационных и кондиционных способностей. Игра с мячом. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 20 | 03.12 |  | Повторение акробатических элементов. Перекаты. Прыжок в длину с/места. | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ в движении.Строевой шаг, повороты на месте. Сов-ние техники выполнения упражнения (на мышцы спины и брюшного пресса) - пресс и «лодочка».Повторение техники переката. Прыжок в длину с/м. Подвижные игры на основе гимнастики. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 21 | 04.12 |  | Совершенствование акробатических элементов. Перекаты. Прыжки в длину и в высоту. | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ на месте. Строевой шаг, повороты на месте. Сов-ние техники переката. Прыжок в длину с/м. Разновидности прыжков в высоту. Подвижные игры на основе гимнастики.  | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 22 | 07.12 |  | Совершенствование техники прыжка в длину с места.  | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ с палками. Строевые команды. Сов-ние техники прыжка в длину с/м. Работа по группам с выполнением упражнений силового характера (4 станции: пресс, «лодочка», прыжки, набивные мячи). Подвижные игры на основе гимнастики | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 23 | 10.12 |  | Повторение акробатических элементов | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ в движении. Строевые команды. Перекаты и кувырки вперед **.**Упражнения с набивным мячом. Развитие координационных способностей.Подвижные игры на основе гимнастики. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 24 | 11.12 |  | Мониторинг: кистевая динамометрия.Повторение акробатических элементов | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ на месте. Строевые команды. Кувырки. Стойка на лопатках.Развитие силовой выносливости: работа по группам 4 станции. **Мониторинг: кистевая динамометрия.**Подвижные игры на основе гимнастики. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 25 | 14.12 |  | Мониторинг: пресс за 30сек. Повторение акробатических элементов | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ в движении. Строевые команды. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.**Мониторинг: поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за голову в замок (пресс за 30сек).** Развитие координационных способностей работа по группам 4 станции. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 26 | 17.12 |  | Тестирование акробатических элементов. Прыжки на скакалке. | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ с мячами. Строевые команды. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.Развитие координационных способностей работа по группам 4 станции.Техника прыжков на скакалке. Развитие координационных способностей.Подвижные игры на основе гимнастики. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 27 | 18.12 |  | Мониторинг: техника прыжка в длину с/места.Лазание по гимнастической стенке и скамейке. | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ на месте. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке. ЧСС.Строевые команды (перестроения).**Мониторинг: техники прыжка в длину с/места (3 попытки).** Подвижные игры на основе гимнастики | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 28 | 21.12 |  | Мониторинг: наклон. Лазание по гимнастической стенке и скамейке. | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ с мячами. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке. ЧСС.Строевые команды (перестроения).Кувырок назад. **Мониторинг: наклон из положения сидя ноги врозь.** Прыжки на скакалке + сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Подвижные игры на основе гимнастики | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 29 | 24.12 |  | Мониторинг: вис. Подтягивание на перекладине в положении вис – мальчики, в положении лежа – девочки. | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок назад. **Мониторинг: вис на верхней перекладине.** Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание. Развитие силовых способностей (прыжки на скакалке + сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)).  | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 30 | 25.12 |  | Мониторинг: становая сила спины Повторение акробатических элементов | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ в перестроении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок назад. **Мониторинг: становая сила спины.** Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание. Развитие силовых способностей (прыжки на скакалке + сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки (игра). | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 31 | 11.01 |  | Мониторинг: челночный бег. Подтягивание. Лазание и перелазанье по гимнастической стенке и скамейке. | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация №1. **Мониторинг: челночный бег (3x10м).** Развитие силовых способностей (подтягивание + прыжки на скакалке + сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)). Лазание и перелазание по гимнастической стенке и через скамейки. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 32 | 14.01 |  | Мониторинг: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Совершенствование акробатических элементов. | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация №1. **Мониторинг: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.** Подвижные игры на основе гимнастики | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 33 | 15.01 |  | Мониторинг: 6 –минутный бег (девочки). Лазание по гимнастической стенке и скамейке. | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ. **Мониторинг: 6-ый бег (девочки).** Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке. ЧСС. Прыжки на скакалке + отжимание (выполняют мальчики).Подвижные игры на основе гимнастики | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 34 | 18.01 |  | Мониторинг: 6 –ый бег (мальчики). Лазание по гимнастической стенке и скамейке. | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ. **Мониторинг: 6-ый бег (мальчики).** Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке. ЧСС. Прыжки на скакалке + отжимание (выполняют девочки).Подвижные игры на основе гимнастики | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 35 | 21.01 |  | Тестирование: прыжки на скакалке и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Равновесие. | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ. **Тестирование: прыжки на скакалке 30сек. и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.** Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке. Равновесие на бревне напольном и скамейке. Упражнения с набивными мячами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Игра с мячом. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 36 | 22.01 |  | Тестирование: подтягивание на верхней перекладине (М), на низкой (Д); бросок набивного мяча из положения сидя ноги врозь. | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ в движении. **Тестирование: подтягивание на верхней перекладине (М), на низкой (Д); бросок набивного мяча из положения сидя ноги врозь.** Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке. Равновесие на бревне напольном и скамейке. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Игра с мячом. Разновидности бега, ходьбы, ОРУ в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация №1. **Мониторинг: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.** Подвижные игры на основе гимнастики | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| **Лыжная подготовка – 12 часов** |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |
| 37 | 25.01 |  | Техника безопасности по лыжной подготовке. Надевание лыжного инвентаря. | Т/Б на уроках лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря.Бег, ОРУ.Имитационные упражнения.Игра по выбору учащихся. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 38 | 28.01 |  | Надевание лыжного инвентаря. Скользящий шаг. | Бег, ОРУ.Имитационные упражнения на месте. Надевание лыжного инвентаря.Обучение техники скользящего шага (СУ без палок – «чувство снега»).Прохождение дистанции – 500-1000м.Игры на снегу. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 39 | 29.01 |  | Надевание лыжного инвентаря. Скользящий шаг. Повороты на месте. | Бег, ОРУ.Имитационные упражнения на месте. Надевание лыжного инвентаря.Обучение техники скользящего шага (СУ без палок – «чувство снега»).Прохождение дистанции – 500-1000м.Игры на снегу. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 40 | 01.02 |  | Техника попеременно-двухшажного хода. Повороты на месте. | Бег, ОРУ.Имитационные упражнения на месте. Надевание лыжного инвентаря.Закрепление техники скользящего шага.Обучение техники попеременно - двухшажного хода (без палок прокат).Закрепление техники поворотов на месте (вокруг пяток, носков).Игры на развитие координации. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 41 | 04.02 |  | Техника попеременно-двухшажного хода. Повороты. | Бег, ОРУ.Закрепление техники попеременно - двухшажного хода (без палок прокат).Сов-ние техники поворотов на месте.Прохождение дистанции – 1км.Эстафеты. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 42 | 05.02 |  | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции в равномерном темпе. | Бег, ОРУ.Закрепление техники попеременно - двухшажного хода (без палок прокат).Сов-ние техники поворотов на месте.Прохождение дистанции – 1км.Эстафеты.  | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 43 | 08.02 |  | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции в равномерном темпе. | Бег, ОРУ.Сов – ние техники попеременно - двухшажного хода (с палками за середину) под склон.Сов-ние техники поворотов на месте.Прохождение дистанции - 1км.Игры на горе «Попробуй это сделать!» | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 44 | 11.02 |  | Техника одновременно бесшажного хода. Повороты. | Бег, ОРУ.Закрепление техники одновременно бесшажного хода (СУ – с палками под склон).Закрепление техники спуска (разновидности «стойки») и подъёма «лесенкой» (без палок).Игры на горе «Ворота 1,2,3,4». | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 45 | 12.02 |  | Техника одновременно бесшажного хода. Повороты. | Бег, ОРУ.Закрепление техники одновременно бесшажного хода (СУ – с палками под склон).Закрепление техники спуска (разновидности «стойки») и подъёма «лесенкой» (без палок). Повороты после спуска переступанием.Игры на горе «Ворота 1,2,3,4, 5,6». | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 46 | 15.02 |  | Техника одновременно бесшажного хода. Повороты. | Бег, ОРУ.Сов – ние техники одновременно бесшажного хода.Закрепление техники спуска (разновидности «стойки») и подъёма «лесенкой» (без палок).Игры на координацию «Попробуй - подними!», «Прокатись на одной лыжи!». | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 47 | 18.02 |  | Спуск и подъём «лесенкой». | Бег, ОРУ.Сов – ние техники одновременно бесшажного хода.Закрепление техники спуска (разновидности «стойки») и подъёма «лесенкой» (без палок).Игры на координацию «Попробуй - подними!», «Прокатись на одной лыжи!» | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 48 | 19.02 |  | Поворот переступанием. Спуск и подъём «лесенкой». | Бег, ОРУ.Сов – ние техники классических ходов.Переменная работа на склоне - 500м только одновременно бесшажным ходом.Сов – ние горнолыжной техники.Закрепление техники поворота «переступанием» на месте и со спуска.Эстафеты.  | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| **Элементы баскетбола – 6 часов** |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |
| 49 | 29.02 |  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.Техника передвижений игрока без мяча. | Передвижение игрока без мяча. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.Подвижные игры на основе спортивных игр. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 50 | 03.03 |  | Техника передвижений игрока без мяча. | Передвижение игрока без мяча. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.Подвижные игры на основе спортивных игр. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 51 | 04.03 |  | Тестирование передвижений игрока без мяча. | Передвижение игрока без мяча. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.Подвижные игры на основе спортивных игр. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 52 | 09.03 |  | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении | Передвижение игрока без мяча. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.Подвижные игры на основе спортивных игр. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 53 | 10.03 |  | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении | Передвижение игрока без мяча. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.Подвижные игры на основе спортивных игр. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 54 | 11.03 |  | Стойка и передвижения игрока с баскетбольным мячом. | Стойка и передвижение игрока. Ведение баскетбольного мяча вокруг стоек (змейкой).Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Подвижные игры на основе спортивных игр. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| **Элементы пионербола и волейбола – 12 часов** |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |
| 55 | 14.03 |  | Техника безопасности при занятиях волейболом.Стойка волейболиста | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета. Подвижные игры на основе спортивных игр. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 56 | 17.03 |  | История развития волейбола.Стойка волейболиста. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета. Подвижные игры на основе спортивных игр. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 57 | 18.03 |  | Тестирование стойки волейболиста. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета. Подвижные игры на основе спортивных игр. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 58 | 21.03 |  | Перемещение игрока в стойке. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета. Подвижные игры на основе спортивных игр. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 59 | 24.03 |  | Перемещение игрока в стойке. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета. Подвижные игры на основе спортивных игр. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 60 | 25.03 |  | Тестирование перемещения игрока в стойке. | Стойка волейболиста. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и через сетку. Эстафеты. Подвижные игры на основе спортивных игр. ЧСС | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 61 | 04.04 |  | Передача мяча двумя руками сверху на месте. | Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные эстафеты с передачей мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 62 | 07.04 |  | Передача мяча двумя руками сверху на месте. | Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные эстафеты с передачей мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 63 | 08.04 |  | Тестирование передачи мяча двумя руками сверху на месте. | Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Броски мяча через сетку. Встречные эстафеты с передачей мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 64 | 11.04 |  | Верхняя прямая подача. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Броски мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в пионербол. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 65 | 14.04 |  | Верхняя прямая подача. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Броски мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в пионербол. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 66 | 15.04 |  | **Тестирование** верхней прямой подача. | **Тестирование** верхней прямой подача. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в пионербол. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| **Легкая атлетика и футбол– 15 часов** |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |
| 67 | 18.04 |  | Правила безопасности на уроках легкой атлетики и футболу. Бег на короткие дистанции. | Т/Б на уроках легкой атлетике и футболу.Разновидности бега, ходьбы, ОРУ, СБУ.Ускорение 2\*20м.Встречные эстафеты.Упражнения на растяжение. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 68 | 21.04 |  | Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Метание мяча. | Равномерный бег, ходьба, ОРУ, СБУ.Ускорение 2\*20м, 2\*30м. Техники «высокого старта» (СУ).Встречные эстафеты.Закрепление техники метания мяча в цель (СУ в паре).Прыжковые упражнения на скакалке. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 69 | 22.04 |  | Бег по пересечённой местности. Высокий старт. Тестирование: бег – 30м. | Бег по пересечённой местности. Высокий старт. **Тестирование: бег – 30м.** Метание мяча. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 70 | 25.04 |  | Бег с препятствиями. Высокий старт. Тестирование: бег – 60м. | Бег с препятствиями, ходьба, ОРУ, СБУ.Сов – ние техники «высокого старта».**Зачет: бег – 60м.**Сов – ние техники метания мяча в цель.П/и «Цепи кованные». | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 71 | 28.04 |  | Бег на средние дистанции. Тестирование: метание мяча. Прыжок в длину с места. | Равномерный бег, ходьба, ОРУ, СБУ.**Зачет: техники метания мяча в цель-щит с 6м (5 попыток).**Закрепление техники прыжка в длину с/м. Прыжковые упражнения через горизонтальные препятствия.Игра «Из круга вышибало». | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 72 | 29.04 |  | Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. | Равномерный бег, ходьба, ОРУ, СБУ.Ускорение из исходных положений.Обучение техники прыжка в длину с/р (СУ для приземления и полета).Игра «Костёр». | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 73 | 02.05 |  | Бег на средние дистанции. **Тестирование: кросс -500м.** | Равномерный бег, ходьба, ОРУ, СБУ.**Зачет: кросс – 500м.**Закрепление техники прыжка в длину с/р способом «согнув ноги» (СУ).Силовой комплекс (на мышцы плечевого пояса, мышцы ног и брюшного пресса).Игра «Костёр». | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 74 | 05.05 |  | Повторение техники прыжка в длину с/разбега. Футбол. Техника владения мячом. | Равномерный бег, ходьба, ОРУ, СБУ.Ускорения из исходных положений.Закрепление техники прыжка в длину с/р способом «согнув ноги» (СУ).Закрепление техники ведения, остановок и передач ф/мяча в парах.Правила. Футбол. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 75 | 06.05 |  | Бег по пересечённой местности. Футбол. Техника владения мячом. Удары по воротам. | Бег по пересеченной местности, ходьба, ОРУ, СБУ.Ускорение 2\*20м, 1\*40м.Сов – ние техники прыжка в длину с/р способом «согнув ноги».Закрепление техники ведения, остановок и передач ф/мяча в парах.Обучение техники ударов по воротам с 6 м с/р (СУ).Правила. Футбол. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 76 | 12.05 |  | Бег на средние дистанции. Тестирование: техники прыжка в длину с разбега. Футбол. Удары по воротам. | Бег по пересеченной местности, ходьба, ОРУ, СБУ.Ускорение 2\*20м, 1\*40м.Сов – ние техники прыжка в длину с/р способом «согнув ноги».Закрепление техники ведения, остановок и передач ф/мяча в парах.Обучение техники ударов по воротам с 6 м с/р (СУ).Правила. Футбол. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 77 | 13.05 |  | Бег с препятствиями. Тестирование: техники владения мячом. Футбол. | Бег с препятствиями, ходьба, ОРУ, СБУ.Ускорение 2\*20м, 1\*30м.**Зачет: техники ведения ф/мяча, остановка и передача ф/мяча в паре (5 попыток).** Сов – ние техники ударов по воротам с 6 м с/р.Прыжковые упражнения на скакалке.Правила. Футбол. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 78 | 16.05 |  | Тестирование: техники ударов по воротам. Футбол. Силовые упражнения. | Равномерный бег, ходьба, ОРУ, СБУ.Челночный бег из исходных положений.**Зачет: техники ударов ф/мяча по воротам с/р с 6м (5 попыток).**Силовой комплекс (на мышцы спины, плечевого пояса и брюшного пресса).Правила. Футбол. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 79 | 19.05 |  | Кроссовая подготовка | Ходьба и бег по пересеченной местности. Скорость. Темп. Преодоление препятствий Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Развитие выносливости.Подвижные и национальные игры на основе легкой атлетики. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. |  |
| 80 | 20.05 |  | Кроссовая подготовка | Ходьба и бег по пересеченной местности. Скорость. Темп. Преодоление препятствий Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Развитие выносливости.Подвижные и национальные игры на основе легкой | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |
| 81 | 23.05 |  | Подведение итогов года.Обучение правилам поведения на воде. | Подвижные игры на основе легкой атлетики. | 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7. | 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6. | 3,1; 3,2; 3,3. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | Количество |
| 1. | Основная литература для учителя  |  |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. | Д |
| 1.3. | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011. | Ф |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре  | Д |
| 2. | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| 2.3. | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006 | Д |
|  | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4. | Технические средства обучения |  |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное  | П |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Канат для лазанья | П |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палка гимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Мат гимнастический | П |
| 5.12. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.13. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.14. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.15. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.16. | Лента финишная | К |
| 5.17. | Рулетка измерительная | П |
| 5.18. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.19. | Сетка для переноски и хранения мячей |  |
| 5.20. | Сетка волейбольная | П |
| 5.21. | Аптечка |  |