Муниципальное казённое образовательное учреждение

«Центр образования имени полного кавалера ордена Славы

Александра Ивановича Раскопенского» п.Кульдур

«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждено»

на заседании ШМО зам директора по УВР директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Э.Фраш

Руководитель ШМО \_\_\_\_Н Д Петренко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Г. Акулова Приказ №\_\_\_\_от\_\_\_\_\_2018год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре**

**(уровень: базовый)**

на **2018– 2019** учебный год

Составитель: Н.В. Калашникова учитель начальных классов

п. Кульдур

**Целью** программы 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.

**Планируемые результаты освоения курса**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», пли планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влияние занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**«Знания о физической культуре»:**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

**Способы физкультурной деятельности:**

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**«Физическое совершенствование»**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса ( с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

- плавать в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах.

**Результаты изучения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

**-** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

-проявление дисциплинированности трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта ;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправлений ;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры ;

-организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движения, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

**-** планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длинны и массы тела) развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранений;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техник) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок исправление их;

- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Содержание тем учебного курса**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики -48ч***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика-12ч.*** *Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки-13ч.*** *Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры-29ч.*** *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Календарно-тЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Раздел** | | **Тип урока** | **Тема урока** | | **требования к уровню подготовки**  **обучающихя** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата** | |
| **план** | **факт** | |
| 1 | **Ходьба и бег (5** ч) | | | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Инструктаж по ТБ | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60м)* | Текущий | Ком­плекс 1 | 3.09 |  | |
| 2 | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Бе­лые медведи». Олимпийские игры. | | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 | 5.09 |  | |
| 3 | Комплексный |  | 7.09 |  | |
| 4 | Комплексный | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». | | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 | 10.09 |  | |
| 5 | Учетный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». | | *\* ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. | Текущий | Ком­плекс 1 | 12.09 |  | |
| 6 | **Прыжки (3 ч)** | | | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке: прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком­плекс 1 | 14.09 |  | |
| 7 | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». | | *Уметь:* правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий |  | 17.09 |  | |
| 8 | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком­плекс 1 | 19.09 |  | | |  | | | | | | | | | |
| 9 | **Метание мяча (3 ч)** | | | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность.  Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Ком­плекс 1 | 21.09 |  | | |  | | | | | | | | | |
| 10 | Комплексный | 24.09 |  | | |  | | | | | | | | | |
| 11 | Комплексный | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Ком­плекс 1 | 26.09 |  | | | |  | | | | | | | | |
| 12 | **Бег по**  **пересечен-**  **ной местности**  **(14 ч)** | | | Комплексный | Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Измерение роста, веса, силы  Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 | 28.09 |  | | | |  | | | | | | | | |
| 13 |  | | | Комплексный | 1.10 |  | | | |  | | | | | | | | |
| 14 |  | | | Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 | 3.10 |  | | | |  | | | | | | | | |
| 15 |  | | | Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий.. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 | 5.10 |  | | | |  | | | | | | | | |
| 16 |  | | | Комплексный | Игра «Волк во рву». Развитие выносли­вости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений  Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 | 8.10 |  | | | | | | | | | | | | |
| 17 |  | | | Комплексный | 10.10 |  | | | | | | |  | | | | | |
| 18 |  | | | Комплексный | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба -90 м).* Игра «Рыбаки и рыбки».  Развитие вы­носливости. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба -90 м).* *).* Игра «Волк во рву». | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 | 12.10 |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 19 |  | | | Комплексный | 15.10 |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 20 |  | | | Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба -90 м).* Игра «Перебежка с выручкой».. | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 | 18.10 |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 21 |  | | | Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба -70 м).* Игра «Перебежка с выручкой»  Игра «Шиш­ки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью  Чере­дование бега и ходьбы. Выполнение основных движений с различной скоростьюИгра «Волк во рву». | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 | 20.10 |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 22 |  | | | Комплексный | 23.10 |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 23 |  | | | Комплексный | 25.10 |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 24 |  | | | Комплексный | Бег *(9 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба -70 м).* | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 | 27.10 |  | | | | | | |  | | | | | | |
| 25 |  | | | Учетный | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Без учета времени, выполнить без оста­новки | Ком­плекс 1 | 30.10 |  | | | | | |  | | | | | | | |
| 26 | **Акробатика**  **Строевые уп-**  **ражнения**  **(6 ч)** | | | Изучение  нового мате-  риала | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще  шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи-  тайся!». Перекаты и группировка с после-  дующей опорой руками за головой. Инструктаж по ТБ | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды;  выполнять акробатические элементы  раздельно и в комбинации | Текущий | Ком­плекс 2 | 10.11 |  | | | | | |  | | | | | | | |
| 13.11 |  | | | | | |  | | | | | | | |
| 27 |  | | | Комбиниро-  ванный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще  шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды;  выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 2 | 15.11 |  | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 28-29 |  | | | Комбиниро-  ванный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще  шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках.  Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных спо­собностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды;  выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 2 | 17.11  20.11 |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 30 |  | | | Совершенст-  вования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще  шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Комбинация из разученных элемен­тов.  Перекаты и группировка с последующей  опорой руками за головой. 2—3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды;  выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 2 | 22.11 |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 31 |  | | | Учетный | Оценка техники  выполне­ния ком­бинации | Ком­плекс 2 | 24.11 |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 32 | **Строе-**  **вые упражне-**  **ния .упр. на** гимнастич. скамейке(6 ч) | | | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маски­ровка в колоннах». Развитие силовых способ­ностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; | Текущий | Ком-  плекс 2 | 27.11 |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 33 | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. | | ***Уметь:***выполнять строевые команды;  выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Ком-  плекс 2 | 29.11 |  | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 34-35 | Комплексный | Построение в две шеренги.  Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей | | ***Уметь:***выполнять строевые команды;  выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Ком-  плекс 2 | 1.12  4.12 |  | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 36 | Совершенст-  вования | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.  ОРУ  с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей  голосок». Развитие силовых способностей | | ***Уметь:***выполнять строевые команды;  выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий  Подтяги­вания: м.:5-3-  1 p.;  д.: 16—11—  6р. | Ком-  плекс 2 | 6.12 |  | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 37 |  | | | Учетный | Ком­плекс 2 | 8.12 |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |
|  | **Опорный прыжок, ла­зание, упраж­нения в рав­новесии (6 ч)** | | | Изучение нового мате­риала | ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 38 | Совершенст­вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не оши­бись!». | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс 2 | 11.12 |  | | | | |  | | | | | | | | |
| 39 | Совершенст­вования | 13.12 |  | | | | |  | | | | | | | | |
| 40 | Совершенст­вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня.  Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс 2 | 15.12 |  | | | | | | | | | |  | | | |
| 41 | Комбиниро­ванный | 18.12 |  | | | | | | | | | |  | | | |
| 42 | Комплексный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стен­ке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 | 20.12 |  | | | | | | | | | |  | | | |
| 43-44 | **Подвижные игры (18 ч)** | | | Комплексный | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 | 22.12  25.12 |  | | | | | | | | | |  | | | |
| 45 |  | | | Совершенст­вования | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки».  Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 | 27.12 |  | | | | | | | | | |  | | | |
| 46 |  | | | Комплексный | **12.01** | 15/01 | | | | | | | | | |  | | | |
| 47 |  | | | Совершенст­вования | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоро­стно-силовых способностей | | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 | 15.01 | 15/01 | | | | | | | | | |  | | | |
| 48-49 |  | | | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. Развитие скоро-стно-силовых способностей  Эстафеты ОРУ в движении/. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». | | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком- плекс 3 | 17.01  19.01 | 17/01  19/01 | | | | | | | | |  | | | | |
| 50 |  | | | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений».  Эстафеты с гимнастическими палка­ми. Развитие скоростно-силовых способно­стей  ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». | | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 | 22.01 | 22/01 | | | | | | | | |  | | | | |
| 51-52 |  | | | Совершенст­вования | 24.01  26.01 |  | | | | | | | | |  | | | | |
| 53-54 |  | | | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 | 29.01  31.01 |  | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 55-56 |  | | | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 | 2.02  5.02 |  | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 57-58 |  | | | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 | 7.02  9.02 |  | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 59 -60 |  | | | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 | 12.02  14.02 |  | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 61 | **Лыжная подготовка (13 ч)** | | | Вводный | Правила поведения на уроках л/п. Повороты на месте вокруг носков лыж.  Прохождение дистанции 1000 м.  Скользящий шаг. Ступающий шаг. Прохождение дистанции 1000 м. | | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию | Оценка техники скользящего шага | Ком-  плекс 3 | 16.02 |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 62 | Совершенст-  вования | 19.02 |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 63 |  | | | Учетный | Скользящий шаг без палок. Техника спусков, подъемов. Прохождение дистанции 1000 м. | | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, проходить дистанцию | Оценка техники скользящего шага | Ком-  плекс 3 | 21.02 |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 64 |  | | | Изучение нового материала | Подъемы, спуски, повороты. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1000 м. | | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, проходить дистанцию | Текущий. | Ком-  плекс 3 | 23.02 |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 65 |  | | | Учетный | Техника подъема на склон наискось, без палок. Техника торможения. Прохождение дистанции 1,5 км. | | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, проходить дистанцию | Оценка техники подъема на склон наискось, без палок |  | 26.02 |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 67 |  | | | Изучение нового материала | Подъем лесенкой без палок, с палками. Торможение плугом, повороты. Игра «Пройди в ворота». Эстафеты. | | Текущий. | Ком-  плекс 3 | 28.02 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 68 |  | | | Учетный | Торможение плугом. Подъемы, спуски. Прохождение дистанции 1,5 км.  Скользящий шаг. Игра «Вызов номеров».  Прохождение дистанции 2 км. | | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, спуски, подъемы, проходить дистанцию | Оценка техники подъема, спуска | Ком-  плекс 3 | 2.03 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 69 |  | | | Совершенст­вования | 5.03 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 70 |  | | | Совершенст­вования | Скользящий шаг. Игра «Вызов номеров».  Прохождение дистанции 2 км.  Скользящий шаг. Игра «Вызов номеров».  Прохождение дистанции 2 км. | | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, спуски, подъемы, проходить дистанцию | Текущий | Ком­плекс 3 | 7.03 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 71 |  | | | Совершенст­вования | 9.03 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 72-73 |  | | | Комплексный | Круговая эстафета с этапом 200м. Прохождение дистанции 2 км.  Круговая эстафета с этапом 200м.  Прохождение дистанции 2 км.  Круговая эстафета с этапом 200м. Прохождение дистанции 2 км. | | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, спуски, подъемы, проходить дистанцию | Текущий | Ком­плекс 3 | 12.03  14.03 |  | | | | | | | | | | |  | | | |
| 74 | **Подвижные игры на ос­нове баскет­бола (6 ч)** | | | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).*  ОРУ. Игра «Пе­редал - садись». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; иг- рать в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 | 16.03 |  | | | | | | | | | | |  | | | |
| 75 | Совершенст­вования | 19.03 |  | | | | | | | | | | |  | | | |
| 76 | Совершенст-  вования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра  «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере-*  *давать на расстояние, ловля,ведение, броски)* в процессе подвижных игр;играть в минибаскетбл | Текущий | Ком-  плекс 3 | 21.03 |  | | | | | | | | | | |  | | | |
| 77 | Совершенст-  вования | 23.03 |  | | | | | | | | | | |  | | | |
| 78 | Совершенст-  вования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение  на месте правой *(левой)* рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ.  Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере-*  *давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр;играть в минибаскетбл | Текущий | Ком-  плекс 3 | 2.04 |  | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 79 | w  Комплексный | 4.04 |  | | | | | | | |  | | | | | | | |
|  | | |  |  |  |
| 80 | **Подвижные игры (5 ч)** | | | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении в квадра­тах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.  ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. играть в мими-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 | 6.04 |  | | | | | | | |
| 81 | Комплексный | 9.04 |  | | | | | | | |
| 82 | Совершенст­вования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 | 11.04 |  | | | | | | | |
| 83 | Совершенст­вования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 | 13.04 |  | | | | | | | |
| 84 | Комплексный | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 | 16.04 |  | | | | | | | |
| 85 | **Ходьба и бег**  **(4 ч)** | | | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь- ной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 | 18.04 |  | | | | | | | |
| 86-87 | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).*  Игра «Эстафета зверей». Развитие ско­ростных способностей | | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 | 20.04  23.04 |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 88 | Учетный | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон» | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 | 25.04 |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 89-90 | **Прыжки (3 ч)** | | | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.  Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком­плекс 4 | 27.04  30.04 |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 91 | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега | Текущий | Ком­плекс 4 | 2.05 |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 92 | **Метание мяча (3 ч)** | | | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** правильно выполнять движе­ния в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Ком­плекс 4 | 4.05 |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 93 | Комплексный | Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие ско­ростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Ком­плекс 4 | 7.05 |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 94 | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Ком­плекс 4 | 11.05 |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 95 | **Бег по пере­сеченной ме­стности (7 ч)** | | | Комплексный | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба* -*100 м).* Игра «Салки на марше». Инструктаж по ТБ | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 | 11.05 |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 96 | Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* Развитие вы­носливости | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 | 14.05 |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 97 | **Промежуточная аттестация в форме (ГТО)** | | | | Текущий | Ком­плекс 4 | 16.05 |  | | | | | | | | | | | |
| 98 | Комплексный | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба* -*90 м).* | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 | 18.05 |  | | | | | | | | | | | |
| 99 | Комплексный | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *80 м, ходьба* -*90 м).* Разви­тие выносливости | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 | 21.05 |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 100-101 | Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба -70 м).* | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 | 23.05  23.05 |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 102 | Учетный | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу. | Без учета времени, выполнить без оста­новки | Ком­плекс 4 | 25.05 |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |