Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 г. в редакции от 31.12.2015

(приказ Минобрнауки России № 1576)

Программа составлена с учетом того, что в базисном учебном плане образовательного учреждения Российской Федерации на изучение обязательного учебного предмета с 1 по 4 класс отводится 3 часа в неделю; в 1 классе – 99ч.(33 учебных недели), во 2 - 4 классе – 102 ч.(34 учебных недели).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Ученик должен научиться:**

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость); демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.

**Ученик получит возможность научиться:** выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

*-*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Ученик научится:**

-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами, измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Ученик получит возможность научиться:**

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

-выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

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

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей);

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

**Ученик получит возможность научиться:**

*-*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять передвижения на лыжах

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

*Личностные результаты***:**

\*формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и нацио­нальной принадлежности;

\*формирование уважительного отношения к культуре других народов;

\*развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

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

\*развитие навыков сотрудничества со свер­стниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных си­туаций;

\*развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступкина основе представлений о нравственных нормах, соци­альной справедливости и свободе;

\*формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

\*формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*:

\*овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществ­ления;

\*формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставлен­ной задачей и условиями её реализации; определять наибо­лее эффективные способы достижения результата;

\*определение общей цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

\*готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

\*овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

\*овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отноше­ния между объектами и процессами;

*Предметные результаты***:**

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

\*овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

\*формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических на­грузок, данными мониторинга здоровья (рост, мас­сой тела и др.), показателями развития основных двигатель­ных качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**\***подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **1 класса** должны 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

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **2 класса** должны иметь представление:

➢ о зарождении древних Олимпийских игр;

➢ о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

➢ о правилах проведения закаливающих процедур;

➢ об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

➢ определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

➢ вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

➢ выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

➢ выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

➢ выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

➢ выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **3 класса** должны иметь представление:

➢ о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

➢ о символике и ритуале проведения Олимпийских игр

➢ о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

➢ об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

➢ составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

➢ выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

➢ проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

➢ составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

➢ вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **4 класса** должны знать и иметь представление:

➢ о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

➢ о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.

➢ о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

➢ о физической нагрузке и способах ее регулирования;

➢ о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

➢ вести дневник самонаблюдения;

➢ выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

➢ подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

➢ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

➢ оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, смСгибание и разгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 1305 | 1254 |
| К выносливости | Бег 1000 мПередвижение на лыжах 1500 | Без учёта времени |
| К координации | Челночный бег 3 х 10 м, с | 11,0 | 11,5 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы программы** | **Классы****Количество часов** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **I Знания о физической культуре** |
| **1** | *История физической культуры* | В процессе урока |
| **2** | *Физическая культура (основные понятия)* | В процессе урока |
| **3** | *Физическая культура человека* | В процессе урока |
|  |  |  |
| **II Самостоятельные способы двигательной (физкультурной) деятельности** |
| **1** | *Самостоятельные занятия* | В процессе урока и самостоятельных занятий |
| **2** | *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью* | В процессе урока и самостоятельных занятий |
| **3** | *Самостоятельные игры и развлечения* | В процессе урока и самостоятельных занятий |
| **III Физическое совершенствование** |
| **1** | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | В режиме учебного дня и учебной недели |
| **2** | *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью* | В режиме учебного дня и учебной недели |
|  | Гимнастика с основами акробатики.Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО» | **23** | **22** | **24** | **22** |
|  | Легкая атлетика. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО». | **20** | **24** | **24** | **24** |
|  | Лыжная подготовка. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО». | **20** | **20** | **26** | **26** |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола,волейбола, футбола. | **30** | **36** | **28** | **30** |
| **Всего:** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**Содержание учебного курса 1-4 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Содержание курса** | **Характеристика деятельности****учащихся** |
| **I Знания о физической культуре** |
| **Из истории физической культуры** |
| История развития физическойкультуры и первых соревнований.Связь физической культуры струдовой и военной деятельностью | Возникновение первых соревнований.Зарождение Олимпийских игр.Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.Развитие физической культурыв России в ХVII—ХIХ вв. | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.**Понимать** и **раскрывать**связь физической культуры струдовой и военной деятельностью человека |
| **Физические упражнения**  |
| Физические упражнения, ихвлияние на физическое развитиеи развитие физических качеств.Характеристика основных физических качеств: силы, быстро\_ты, выносливости, гибкости иравновесия. | Представление о физических упражнениях.Представление о физических качествах. | **Различать** упражнения повоздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).**Характеризовать** показателифизического развития.**Характеризовать** показателифизической подготовки. |

**Физическая культура человека**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическая подготовка и еесвязь с развитием основных физических качеств.Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений | Общее представление о физическом развитии.Общее представление о физической подготовке.Что такое физическая нагрузка.Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений | **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| **II Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |
| **Самостоятельные занятия**  |
| Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО» | Режим дня и его планирование.Утренняя зарядка, правила еесоставления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.Комплексы упражнений дляразвития физических качеств | **Составлять** индивидуальныйрежим дня.**Отбирать** и **составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.**Оценивать** свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур.**Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.**Моделировать** комплексыупражнений с учетом их цели:на развитие силы, быстроты, выносливости |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.Измерение частоты сердечныхсокращений во время выполнения физических упражнений | Измерение показателей физического развития.Измерение показателей развития физических качеств.Измерение частоты сердечныхсокращений | **Измерять** индивидуальныепоказатели длины и массы тела,сравнивать их со стандартнымизначениями.**Измерять** показатели развития физических качеств.**Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |
| **Самостоятельные игры и развлечения** |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО». | Игры и развлечения в зимнее время года.Игры и развлечения в летнее время года.Подвижные игры с элементами спортивных игр | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.**Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| **III 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. | Оздоровительные формы занятий.Развитие физических качеств.Профилактика утомления | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.**Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.**Осваивать** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитиефизических качеств.**Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** |
| **Гимнастика с основами акробатики** |
| ***Организующие команды и******приемы.*** Строевые действия вшеренге и колонне; выполнениестроевых команд.*Акробатические упражнения*.Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.*Акробатические комбинации.*Например:1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок сопорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упорприсев, кувырок назад в упорприсев, из упора присев кувырокназад до упора на коленях сопорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. | Движения и передвижения строем.Акробатика. | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.**Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль\_но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.**Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.**Осваивать** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.**Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы,перемахи.*Гимнастическая комбинация.*Например, из виса стоя присевтолчком двумя ногами перемах,согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в висстоя и обратное движение черезвис сзади согнувшись со сходомвперед ноги.*Опорный прыжок*: с разбегачерез гимнастического козла. | Снарядная гимнастика. | **Осваивать** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитиефизических качеств.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.**Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.**Описывать** технику гимнастических упражнений на снарядах.**Осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.**Осваивать** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. |
| *Гимнастические упражнения**прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосыпрепятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО». | Прикладная гимнастика | **Соблюдать** правила техникибезопасности при выполнениигимнастических упражнений.**Осваивать** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.**Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |

**Легкая атлетика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Беговые упражнения****:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.***Прыжковые упражнения****:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. | Беговая подготовка.Прыжковая подготовка. | **Описывать** технику беговых упражнений.**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.**Осваивать** технику бега различными способами.**Осваивать** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. |
| ***Броски****:* большого мяча (1 кг)на дальность разными способами. | Броски большого мяча. | **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.**Осваивать** технику бросков большого мяча.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. |
| ***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО». | Метание малого мяча | **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.**Описывать** технику метаниямалого мяча.**Осваивать** технику метаниямалого мяча. |

**Лыжная подготовка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Повороты; спуски; подъемы;торможения; Ступающий и скользящий шаг. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО». | Технические действия на лыжах | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.**Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.**Применять** правила подбораодежды для занятий лыжнойподготовкой.**Объяснять** технику выполненияповоротов, спусков и подъемов. |
| **Подвижные и спортивные игры**  |
| *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровыезадания с использованием строевых упражнений, упражненийна внимание, силу, ловкость и координацию.*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски;упражнения на координацию,выносливость и быстроту. | Подвижные игры. | **Осваивать** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Излагать** правила и условияпроведения подвижных игр.**Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| *На материале спортивных игр.**Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры наматериале волейбола. | Спортивные игры. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.**Моделировать** технические действия в игровой деятельности.**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |

**Календарно тематическое планирование для 1 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Дата** | **Тема урока** | **Содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **План Факт** |
| **Лёгкая атлетика 13 часов** |
| 1 | 03.09.2018 | Техника безопасности.Понятие о физической культуре. ГТО - что это такое. | Инструктаж по ТБ. Что такое физкультура. Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима.Презентация «ВФСК ГТО». | Понимать правила техники безопасности; объяснять значение понятия «Физическая культура»; ГТО, значение занятий физическими упражнениями для человека. |
| 2 | 05.09 | Бег на короткие дистанции до 30м. | Строевые упражнения. Ходьба под счет, на носках, на пятках, приставными шагами. Обычный бег, бег с ускорением. Подготовка к ГТО. | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.  |
| 3 | 06.09 | Челночный бег 3х10м. | Разновидности ходьбы: ходьба с высоким подниманием бедра, под счет на носках, на пятках, приставными шагами. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух ногах. Челночный бег 3х10м с предметом. Подготовка к ГТО. |
| 4 | 10.09 | Прыжок в длину с места. Подвижная игра. | Разновидности ходьбы. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух ногах, прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м.Подвижная игра «Лиса и куры». Подготовка к ГТО. |
| 5 | 12.09 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра, под счет на носках, на пятках, приставными шагами, широким шагом; медлен­ный бег в сочета­нии с дыханием. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух ногах. Подготовка к ГТО. | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м. |
| 6 | 13.09 | Бег 300 м.Прыжок в длину с разбега.  | Строевые упражнения, ходьба с высоким подниманием бедра, под счет на носках, на пятках, приставными шагами, широким шагом; медлен­ный бег в сочета­нии с дыханием до 300 м. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух ногах. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Удочка». |
| 7 | 17.09 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Чей бросок дальше». | Строевые упражнения, ходьба с приставными шагами, широким шагом; медлен­ный бег в сочета­нии с ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух ногах. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Чей бросок дальше». |
| 8 | 19.09 | Метание  малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Чей бросок дальше».  | Строевые упражнения, ходьба с высоким подниманием бедра, под счет на носках, на пятках, приставными шагами, широким шагом; медлен­ный бег в сочета­нии с дыханием. Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «Чей бросок дальше».  |
| 9 | 20.09 | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.Символика ГТО. Эстафета. | Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций. Просмотр презентации «ГТО в России» | Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Заполнение дневника с родителями - мои результаты |
| 10 | 24.09 | Метание  малого мяча в цель. Подвижная игра «Самый меткий выстрел».  | Строевые упражнения, ходьба широким шагом; медлен­ный бег в сочета­нии с дыханием. ОРУ. Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направлении метания с шести шагов из пяти попыток. Подвижная игра «Самый меткий выстрел». Подготовка к ГТО. | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.Называть части тела человека. Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками. |
| 11 | 26.09 | Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто быстрей». | Ходьба с высоким подниманием бедра, на носках, на пятках, приставными шагами, широким шагом; медлен­ный бег в сочета­нии с дыханием. ОРУ. Метание малого мяча на дальность.Подвижная игра «Кто быстрей». |
| 12 | 27.09 | Метание малого мяча на дальность. | Ходьба. ОРУ. Упражнения для мелкой моторики, кисти рук. Метание малого мяча на дальность. |
| 13 | 01.10 | Внешнее строение тела человека. Эстафета для работы разных частей тела. | Части тела человека. Эстафета. |
| **Подвижные игры 11 часов** |
| 14 | 03.10 | Подвижная игра «Бросай - лови». | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры. Ходьба с заданием, бег. ОРУ с мячом. Подбрасывание мяча над собой, с хлопком. Подвижная игра. | Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками. |
| 15 | 04.10 | Броски мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег. ОРУ с мячом. Подбрасывание мяча над собой, с хлопком. Броски мяча вперёд, из-за головы, снизу. Подвижная игра «Выстрел в небо». |
| 16 | 08.10 | Правильный режим дня. Правила личной гигиены. Подвижная игра. | Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Режим питания школьника 1 класса. Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур. | Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня. Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур.Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками. |
| 17 | 10.10 | Ловля мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо». | ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча над собой, с хлопком. Броски мяча вперёд, из-за головы, снизу. Подвижная игра «Выстрел в небо». |
| 18 | 11.10 | Игра «Раки». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. |
| 19 | 15.10 | Игра «Зайцы в огороде». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». |
| 20 | 17.10 | Игра «Стоп». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Игра «Стоп» |
| 21 | 18.10 | Игра «Иголка и нитка». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Игра «Иголка и нитка» |
| 22 | 22.10 | Игра «Совушка». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Игра «Совушка». |
| 23 | 24.10 | Игра «Волк во рву». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Игра «Волк во рву» |
| 24 | 25.10 | Игра «Хромая птичка». | ОРУ. Игра «Хромая птичка» |
| **Гимнастика с основами акробатики 23 часа** |
| 25 | 05.11 | Техника безопасности на уроке гимнастики. ГТО – история возрождения. Упражнения для УГГ. | Правила выполнения упражнений на уроке гимнастики. Виды гимнастики. Название основных гимнастических снарядов. Презентация «История возрождения ГТО».  | Понимать: правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; технику выполнения упражнений. Знать историю ГТО. |
| 26 | 07.11 | Строевые упражнения.Перекат назад в группировке. | Строевые упражнения (основная стойка, положения рук, ног, команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Разойдись!», построение в колону, в шеренгу, в круг. Группировки. Перекаты в группировке, назад, вперёд, лежа на животе, из упора стоя на коленях.  | Понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, выполнять основные элементы акробатики, правильно выполнять основные упражнения по лазанию и перелезанию. |
| 27 | 08.11 | Перекат из упора в группировке.Подтягивание на перекладине | Строевые упражнения Группировки. Перекаты в группировке, назад, вперёд, лежа на животе, из упора стоя на коленях. Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д). Подготовка к сдаче ГТО. |
| 28 | 12.11 | Перекаты в группировке. Наклон, стоя на полу. | Строевые упражнения. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Группировки. Перекаты в группировке. Подготовка к сдаче ГТО. |
| 29 | 14.11 | Кувырок вперёд.Прыжки через скакалку. | Строевые упражнения. ОРУ. Группировки. Перекаты в группировке, назад, вперёд, лежа на животе, из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд. Прыжки через скакалку. |
| 30 | 15.11 | Кувырок в сторону.Прыжки через скакалку. | Строевые упражнения. ОРУ. Группировки. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Прыжки через скакалку. |
| 31 | 19.11 | Стойка на лопатках. Прыжки через скакалку. | Строевые упражнения, построение в колону, в шеренгу, в круг. ОРУ. Группировки. Перекаты в группировке, назад, вперёд, лежа на животе, из упора стоя на коленях. Стойка на лопатках согнув ноги. Прыжки через скакалку. |
| 32 | 21.11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.Эстафеты с набивным мячом. | Строевые упражнения. Группировки. Перекаты в группировке, назад, вперёд, лежа на животе, из упора стоя на коленях. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, от пола 5 см.  |
| 33 | 22.11 | Навыки контроля самочувствия. Ступени комплекса ГТО. Эстафеты с мячом. | Оценка самочувствия по субъективным признакам. Презентация о ступенях ГТО. | Определять внешние признаки собственного недомогания. Знать свою ступень ГТО. |
| 34 | 26.11 | Упражнения в равновесии. Игра «Не потеряй равновесие» | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ для профилактики нарушения зрения. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не потеряй равновесие» (Перешагивание через набивные мячи).  | Понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, выполнять основные элементы акробатики, правильно выполнять основные упражнения по лазанию и перелезанию. |
| 35 | 28.11 | Упражнения в равновесии. Игра «пройди не упади» | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Пройди не упади» (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через «кочки»).  |
| 36 | 29.11 | Упражнения в равновесии. Эстафеты с мячом. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастическому бревну. Перешагивание через набивные мячи. Эстафеты с мячом. |
| 37 | 03.12 | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через маты. | Строевые упражнения ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через горку матов.  |
| 38 | 05.12 | Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание через коня. | Строевые упражнения, ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через горку матов, гимнастического коня. |
| 39 | 06.12 | Лазание по канату. Перелезание через скамейку. | Строевые упражнения (основная стойка, положения рук, ног, команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Разойдись!», построение в колону, в шеренгу, в круг. ОРУ. Лазание по канату. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях, по канату. Перелезание через горку матов, гимнастического коня, скамейку. |
| 40 | 10.12 | Лазание по канату.Игра «Преодолей препятствия». | Строевые упражнения (основная стойка, положения рук, ног, команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Разойдись!», построение в колону, в шеренгу, в круг. ОРУ. Лазание по канату, стенке, гимнастической скамейке. Игра «Преодолей препятствия». (Перелезание через горку матов, гимнастического коня, скамейку). |
| 41 | 12.12 | Вис на перекладине. Упоры. | Строевые упражнения (основная стойка, положения рук, ног), Команды:«Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Разойдись!», Построение в колону, в шеренгу, в круг. ОРУ. Вис стоя, лёжа, на согнутых руках. Упор лёжа, стоя на коленях. | Понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, выполнять основные элементы акробатики, правильно выполнять основные упражнения по лазанию и перелезанию. |
| 42 | 13.12 | Висы, упоры. | Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев ,стоя на коленях, лёжа на животе. Вис стоя, лёжа, на согнутых руках. Упор лёжа, стоя на коленях. |
| 43 | 17.12 | Здоровое питание. Подвижная игра. | Правила здорового питания. Полезные продукты. | Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания. |
| 44 | 19.12 | Висы, упоры. Упражнения на гибкость. | Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев ,стоя на коленях, лёжа на животе. Вис стоя, лёжа, на согнутых руках. Упор лёжа, стоя на коленях.  | Понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды. Выполнять основные элементы акробатики, правильно выполнять основные упражнения по лазанию и перелезанию.Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.Точно выполняют строевые приёмы. Различают строевые команды. Учатся правильно оценивать своё поведение в каникулы, на дороге, дома. |
| 45 | 20.12 | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий с применением различных гимнастических снарядов. |
| 46 | 24.12 | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий с применением различных гимнастических снарядов. |
| 47 | 26.12 | Гимнастическая полоса препятствий. ТБ на улице в зимнее время года, в каникулы, на дороге, дома. | Строевые упражнения (основная стойка, положение рук, ног), Построение и перестроение в колону, в шеренгу, в круг. Гимнастическая полоса препятствий. Викторина, подвижные игры, эстафета по теме. |
| **Лыжная подготовка 20 часов** |
| 48 | 27.12 | Т.Б на уроке лыжной подготовки. Основная стойка. Подвижная игра. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. | Выполняют основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход.Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке. Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход. |
| 49 | 14.01.2019 | Техника ступающего шага. Подвижная игра. |
| 50 | 16.01 | Передвижениескользящим шагом без палок. | Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом, упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение скользящим шагом без палок за учителем. |
| 51 | 17.01 | Повороты на месте.Игра «Кто быстрее». | Передвижение ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». |
| 52 | 21.01 | Передвижение скользящим шагом до 1км с палками.Повороты на месте. | Передвижение ступающим шагом и скользящим шагом без палок и с палками до 1 км. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. |
| 53 | 23.01 | Передвижениескользящим шагом до 1,5 км. Игра «Чей веер лучше». | Подводящие упражнения на месте (поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней, прыжки на месте, приставные шаги в сторону). Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше». |
| 54 | 24.01 | Скользящий шаг. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. | Передвижение скользящим шагом с широким размахиванием рук; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже. «Самокат». Спуск под пологий уклон. Подъем ступающим шагом на небольшую горку. |
| 55 | 28.01 | Скользящий шаг. Спуск, подъем ступающим шагом. | Передвижение скользящим шагом с палками до 1км в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». |
| 56 | 30.01 | Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х30. | Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х30 м. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 1км в умеренном темпе. |
| 57 | 31.01 | Игра «С горки на горку». | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку», «Кто дальше скользит?». |
| 58 | 04.02 | Передвижение скользящим шагом 1 км. Игра «Самокат». | Передвижение скользящим шагом 1 км. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж нарисовать «гармошку».Игра «Самокат». |
| 59 | 06.02 | Техника торможения, падения на лыжах. | Передвижение скользящим шагом без палок в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж нарисовать «гармошку». Торможение на лыжах при спуске, падения на лыжах в группировке на бок. Игра «Кто быстрее». | Подбирают одежду для занятий лыжной подготовкой; понимают и называют правила техники безопасности на уроке лыжной подготовки; Выполняют основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход. |
| 60 | 07.02 | Движение змейкой на лыжах. Игра «Кто быстрее». | Передвижение скользящим шагом с палками змейкой в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж нарисовать «гармошку».Игра «Кто быстрее». |
| 61 | 11.02 | Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  | Передвижение с широким размахиванием рук, длительное скольжение на одной лыже, «Самокат». Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  |
| 62 | 13.02 | Подъем ступающим шагом на небольшую горку. | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широким размахиванием рук, с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке.  |
| 63 | 14.02 | Линейная эстафета. | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Линейная эстафета до 10м. |
| 64 | 25.02 | Круговая эстафета. | Передвижение 50 м без палок. Передвижение 50 м с палками. |
| 65 | 27.02 | Прохождение дистанции 1км. | Прохождение дистанции 1км на результат. Подготовка к сдаче ГТО. |
| 66 | 28.02 | Подъем ступающим шагом на небольшую горку. Прохождение дистанции 1км. |
| 67 | 04.03 | Движение змейкой на лыжах. Игра «Кто быстрее». | Передвижение скользящим шагом с палками змейкой в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж нарисовать «гармошку». Игра «Кто быстрее». |
| **Подвижные игры 22 часа** |
| 68 | 06.03 | Т.Б.по подвижным играм. Подвижная игра «Играй-играй мяч не теряй». | Ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | Понимать правила техники безопасности; руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.Понимать правила техники безопасности; знать основные правила подвижных игр. |
| 69 | 07.03 | Подвижная игра «Мяч водящему» |
| 70 | 11.03 | Подвижная игра. «Играй-играй мяч не теряй». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. Ловля мяча двумя руками. Игра «Мяч водящему». |
| 7172 | 13.0314.03 | Эстафеты с ведением мяча. | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах; ведение мяча на месте правой, левой рукой; в движении. |
| Эстафеты с передачей мяча. | ОРУ. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди; ведение мяча на месте; ведение мяча в движении. |
| 73 | 18.03 |  Подвижная игра «Мяч среднему». «Мяч водящему». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Игра «Мяч среднему». |
| 74 | 20.03 | Игра «Меткий стрелок». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Бросок мяча снизу, ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Меткий стрелок». |
| 75 | 21.03 | Игра «Бросай – лови». | Ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Бросок мяча снизу с места, ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – лови».  |
| 76 | 01.04 | Игра «Бросай – лови». | ОРУ. Бросок мяча снизу с места, ловля мяча на месте; передача мяча снизу на месте. Игра «Бросай – лови». |
| 77 | 03.04 | Эстафеты с мячами. | Бросок мяча снизу с места, ловля мяча на месте; передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. |
| 78 | 04.04 | Игра «Гонка мяча по кругу». | ОРУ. Бросок мяча снизу , ловля мяча; передача мяча снизу на месте. Игра «Гонка мяча по кругу». |
| 79 | 08.04 | Подвижная игра «Играй-играй мяч не теряй». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Бросок мяча снизу, ловля мяча; передача мяча снизу на месте. Игра «Играй-играй мяч не теряй». |
| 80 | 10.04 | Подвижная игра «Играй-играй мяч не теряй». | ОРУ. Бросок мяча снизу, ловля мяча; передача мяча снизу на месте. Игра «Играй-играй мяч не теряй». |
| 81 | 11.04 | Подвижная игра «Выстрел в небо». | ОРУ. Бросок мяча с места в щит; ловля и передача мяча. Игра «Выстрел в небо». |
| 82 | 15.04 | Подвижная игра на улице «Выстрел в небо». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. Бросок мяча с места; ловля и передача мяча. Игра на улице «Выстрел в небо». |
| 83 | 17.04 | Подвижная игра на улице «Передал, садись». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Бросок мяча с места в щит; ловля и передача мяча. Игра «Передал, садись». |
| 84 | 18.04 | Подвижная игра «Передал, садись». | Ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Бросок мяча с места в щит; ловля и передача мяча. Игра «Передал, садись». |
| 85 | 22.04 | Эстафеты с мячом. | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди; ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). |
| 86 | 24.04 | Эстафеты с мячом. | ОРУ. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди; ведение мяча на месте, ведение мяча в движении. Подвижная игра на улице «Мяч среднему». «Мяч водящему», «Гонка мяча по кругу». Эстафеты с передачей и ведением мяча. |
| 87 | 25.04 | Игра на улице «Гонка мяча по кругу». |
| 88 | 29.04 | Подвижная игра «Мяч среднему». «Мяч водящему». |
| 89 | 02.05 | Эстафеты с передачей и ведением мяча. |
| **Лёгкая атлетика 10 часов** |
| 90 | 06.05 | Т.Б.во время бега. Челночный бег 3х10м.Прыжок в длину с места.  | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 1-3 минуты с чередованием ходьбы. Бег 3х10м. Подвижная игра «Пятнашки». Сочетание различных видов ходьбы, прыжков. Бег с изменением ритма и темпа. ОРУ. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса. Подготовка к сдаче ГТО. | Понимать правила техники безопасности; знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. |
| 91 | 08.05 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Удочка». | Бег с изменением ритма и темпа. ОРУ. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.  |
| 92 | 13.05 | Прыжок в длину с разбег. Подвижная игра «Удочка». | Сочетание различных видов ходьбы, прыжков. ОРУ. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Удочка».Подготовка к сдаче ГТО. |
| 93 | 15.05 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Удочка». | Бег с изменением ритма и темпа. ОРУ. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Удочка». |
| 94 | 16.05 | Метание мяча в цель. | Бег с заданием. ОРУ. Метание набивного мяча 1 кг из разных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель с 3–4 метров.Подготовка к сдаче ГТО. |
| 95 | 20.05 | Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». | Бег с заданием. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Снайперы». |
| 96 | 22.05 | Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Перестрелка». | Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Перестрелка».  |
| 97 | 23.05 | Шестиминутный бег. Игра «Третий лишний». | Равномерный бег 6 минут. Бег 1 км без учёта времени. Подвижная игра «Третий лишний».  Контроль самочувствия.Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи». Подготовка к сдаче ГТО. |
| 98 | 27.05 | Бег 1 км. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». |
| 99 | 29.05 | Игра «Третий лишний». Подвижная игра «Удочка». |

**Календарно тематическое планирование для 1 «З» класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Дата** | **Тема урока** | **Содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **План Факт** |
| **Лёгкая атлетика 13 часов** |
| 1 | 04.09.18 | Техника безопасности.Понятие о физической культуре. ГТО - что это такое. | Инструктаж по ТБ. Что такое физкультура. Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима.Презентация «ВФСК ГТО». | Понимать правила техники безопасности; объяснять значение понятия «Физическая культура»; ГТО, значение занятий физическими упражнениями для человека. |
| 2 | 05.09 | Бег на короткие дистанции до 30м. | Строевые упражнения. Ходьба под счет, на носках, на пятках, приставными шагами. Обычный бег, бег с ускорением. Подготовка к ГТО. | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.  |
| 3 | 07.09 | Челночный бег 3х10м. | Разновидности ходьбы: ходьба с высоким подниманием бедра, под счет на носках, на пятках, приставными шагами. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух ногах. Челночный бег 3х10м с предметом. Подготовка к ГТО. |
| 4 | 11.09 | Прыжок в длину с места. Подвижная игра. | Разновидности ходьбы. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух ногах, прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м.Подвижная игра «Лиса и куры». Подготовка к ГТО. |
| 5 | 12.09 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра, под счет на носках, на пятках, приставными шагами, широким шагом; медлен­ный бег в сочета­нии с дыханием. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух ногах. Подготовка к ГТО. | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м. |
| 6 | 14.09 | Бег 300 м.Прыжок в длину с разбега.  | Строевые упражнения, ходьба с высоким подниманием бедра, под счет на носках, на пятках, приставными шагами, широким шагом; медлен­ный бег в сочета­нии с дыханием до 300 м. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух ногах. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Удочка». |
| 7 | 18.09 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Чей бросок дальше». | Строевые упражнения, ходьба с приставными шагами, широким шагом; медлен­ный бег в сочета­нии с ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух ногах. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Чей бросок дальше». |
| 8 | 19.09 | Метание  малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Чей бросок дальше».  | Строевые упражнения, ходьба с высоким подниманием бедра, под счет на носках, на пятках, приставными шагами, широким шагом; медлен­ный бег в сочета­нии с дыханием. Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «Чей бросок дальше».  |
| 9 | 21.09 | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.Символика ГТО. Эстафета. | Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций. Просмотр презентации «ГТО в России» | Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Заполнение дневника с родителями - мои результаты |
| 10 | 25.09 | Метание  малого мяча в цель. Подвижная игра «Самый меткий выстрел».  | Строевые упражнения, ходьба широким шагом; медлен­ный бег в сочета­нии с дыханием. ОРУ. Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направлении метания с шести шагов из пяти попыток. Подвижная игра «Самый меткий выстрел». Подготовка к ГТО. | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.Называть части тела человека. Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками. |
| 11 | 26.09 | Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто быстрей». | Ходьба с высоким подниманием бедра, на носках, на пятках, приставными шагами, широким шагом; медлен­ный бег в сочета­нии с дыханием. ОРУ. Метание малого мяча на дальность.Подвижная игра «Кто быстрей». |
| 12 | 28.09 | Метание малого мяча на дальность. | Ходьба. ОРУ. Упражнения для мелкой моторики, кисти рук. Метание малого мяча на дальность. |
| 13 | 02.10 | Внешнее строение тела человека. Эстафета для работы разных частей тела. | Части тела человека. Эстафета. |
| **Подвижные игры 11 часов** |
| 14 | 03.10 | Подвижная игра «Бросай - лови». | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры. Ходьба с заданием, бег. ОРУ с мячом. Подбрасывание мяча над собой, с хлопком. Подвижная игра. | Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками. |
| 15 | 05.10 | Броски мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег. ОРУ с мячом. Подбрасывание мяча над собой, с хлопком. Броски мяча вперёд, из-за головы, снизу. Подвижная игра «Выстрел в небо». |
| 16 | 09.10 | Правильный режим дня. Правила личной гигиены. Подвижная игра. | Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Режим питания школьника 1 класса. Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур. | Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня. Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур.Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками. |
| 17 | 10.10 | Ловля мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо». | ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча над собой, с хлопком. Броски мяча вперёд, из-за головы, снизу. Подвижная игра «Выстрел в небо». |
| 18 | 12.10 | Игра «Раки». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. |
| 19 | 16.10 | Игра «Зайцы в огороде». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». |
| 20 | 17.10 | Игра «Стоп». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Игра «Стоп» |
| 21 | 19.10 | Игра «Иголка и нитка». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Игра «Иголка и нитка» |
| 22 | 23.10 | Игра «Совушка». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Игра «Совушка». |
| 23 | 24.10 | Игра «Волк во рву». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Игра «Волк во рву» |
| 24 | 26.10 | Игра «Хромая птичка». | ОРУ. Игра «Хромая птичка» |
| **Гимнастика с основами акробатики 23 часа** |
| 25 | 06.11 | Техника безопасности на уроке гимнастики. ГТО – история возрождения. Упражнения для УГГ. | Правила выполнения упражнений на уроке гимнастики. Виды гимнастики. Название основных гимнастических снарядов. Презентация «История возрождения ГТО».  | Понимать: правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; технику выполнения упражнений. Знать историю ГТО. |
| 26 | 07.11 | Строевые упражнения.Перекат назад в группировке. | Строевые упражнения (основная стойка, положения рук, ног, команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Разойдись!», построение в колону, в шеренгу, в круг. Группировки. Перекаты в группировке, назад, вперёд, лежа на животе, из упора стоя на коленях.  | Понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, выполнять основные элементы акробатики, правильно выполнять основные упражнения по лазанию и перелезанию. |
| 27 | 09.11 | Перекат из упора в группировке.Подтягивание на перекладине | Строевые упражнения Группировки. Перекаты в группировке, назад, вперёд, лежа на животе, из упора стоя на коленях. Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д). Подготовка к сдаче ГТО. |
| 28 | 13.11 | Перекаты в группировке. Наклон, стоя на полу. | Строевые упражнения. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Группировки. Перекаты в группировке. Подготовка к сдаче ГТО. |
| 29 | 14.11 | Кувырок вперёд.Прыжки через скакалку. | Строевые упражнения. ОРУ. Группировки. Перекаты в группировке, назад, вперёд, лежа на животе, из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд. Прыжки через скакалку. |
| 30 | 16.11 | Кувырок в сторону.Прыжки через скакалку. | Строевые упражнения. ОРУ. Группировки. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Прыжки через скакалку. |
| 31 | 20.11 | Стойка на лопатках. Прыжки через скакалку. | Строевые упражнения, построение в колону, в шеренгу, в круг. ОРУ. Группировки. Перекаты в группировке, назад, вперёд, лежа на животе, из упора стоя на коленях. Стойка на лопатках согнув ноги. Прыжки через скакалку. |
| 32 | 21.11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.Эстафеты с набивным мячом. | Строевые упражнения. Группировки. Перекаты в группировке, назад, вперёд, лежа на животе, из упора стоя на коленях. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, от пола 5 см.  |
| 33 | 23.11 | Навыки контроля самочувствия. Ступени комплекса ГТО. Эстафеты с мячом. | Оценка самочувствия по субъективным признакам. Презентация о ступенях ГТО. | Определять внешние признаки собственного недомогания. Знать свою ступень ГТО. |
| 34 | 27.11 | Упражнения в равновесии. Игра «Не потеряй равновесие» | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ для профилактики нарушения зрения. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не потеряй равновесие» (Перешагивание через набивные мячи).  | Понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, выполнять основные элементы акробатики, правильно выполнять основные упражнения по лазанию и перелезанию. |
| 35 | 28.11 | Упражнения в равновесии. Игра «пройди не упади» | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Пройди не упади» (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через «кочки»).  |
| 36 | 30.11 | Упражнения в равновесии. Эстафеты с мячом. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастическому бревну. Перешагивание через набивные мячи. Эстафеты с мячом. |
| 37 | 04.12 | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через маты. | Строевые упражнения ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через горку матов.  |
| 38 | 05.12 | Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание через коня. | Строевые упражнения, ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через горку матов, гимнастического коня. |
| 39 | 07.12 | Лазание по канату. Перелезание через скамейку. | Строевые упражнения (основная стойка, положения рук, ног, команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Разойдись!», построение в колону, в шеренгу, в круг. ОРУ. Лазание по канату. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях, по канату. Перелезание через горку матов, гимнастического коня, скамейку. |
| 40 | 11.12 | Лазание по канату.Игра «Преодолей препятствия». | Строевые упражнения (основная стойка, положения рук, ног, команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Разойдись!», построение в колону, в шеренгу, в круг. ОРУ. Лазание по канату, стенке, гимнастической скамейке. Игра «Преодолей препятствия». (Перелезание через горку матов, гимнастического коня, скамейку). |
| 41 | 12.12 | Вис на перекладине. Упоры. | Строевые упражнения (основная стойка, положения рук, ног), Команды:«Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Разойдись!», Построение в колону, в шеренгу, в круг. ОРУ. Вис стоя, лёжа, на согнутых руках. Упор лёжа, стоя на коленях. | Понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, выполнять основные элементы акробатики, правильно выполнять основные упражнения по лазанию и перелезанию. |
| 42 | 14.12 | Висы, упоры. | Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев ,стоя на коленях, лёжа на животе. Вис стоя, лёжа, на согнутых руках. Упор лёжа, стоя на коленях. |
| 43 | 18.12 | Здоровое питание. Подвижная игра. | Правила здорового питания. Полезные продукты. | Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания. |
| 44 | 19.12 | Висы, упоры. Упражнения на гибкость. | Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев ,стоя на коленях, лёжа на животе. Вис стоя, лёжа, на согнутых руках. Упор лёжа, стоя на коленях.  | Понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды. Выполнять основные элементы акробатики, правильно выполнять основные упражнения по лазанию и перелезанию.Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.Точно выполняют строевые приёмы. Различают строевые команды. Учатся правильно оценивать своё поведение в каникулы, на дороге, дома. |
| 45 | 21.12 | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий с применением различных гимнастических снарядов. |
| 46 | 25.12 | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий с применением различных гимнастических снарядов. |
| 47 | 26.12 | Гимнастическая полоса препятствий. ТБ на улице в зимнее время года, в каникулы, на дороге, дома. | Строевые упражнения (основная стойка, положение рук, ног), Построение и перестроение в колону, в шеренгу, в круг. Гимнастическая полоса препятствий. Викторина, подвижные игры, эстафета по теме. |
| **Лыжная подготовка 20 часов** |
| 48 | 28.12 | Т.Б на уроке лыжной подготовки. Основная стойка. Подвижная игра. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. | Выполняют основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход.Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке. Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход. |
| 49 | 15.01.2019 | Техника ступающего шага. Подвижная игра. |
| 50 | 16.01 | Передвижениескользящим шагом без палок. | Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом, упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение скользящим шагом без палок за учителем. |
| 51 | 18.01 | Повороты на месте.Игра «Кто быстрее». | Передвижение ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». |
| 52 | 22.01 | Передвижение скользящим шагом до 1км с палками.Повороты на месте. | Передвижение ступающим шагом и скользящим шагом без палок и с палками до 1 км. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. |
| 53 | 23.01 | Передвижениескользящим шагом до 1,5 км. Игра «Чей веер лучше». | Подводящие упражнения на месте (поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней, прыжки на месте, приставные шаги в сторону). Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше». |
| 54 | 25.01 | Скользящий шаг. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. | Передвижение скользящим шагом с широким размахиванием рук; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже. «Самокат». Спуск под пологий уклон. Подъем ступающим шагом на небольшую горку. |
| 55 | 29.01 | Скользящий шаг. Спуск, подъем ступающим шагом. | Передвижение скользящим шагом с палками до 1км в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». |
| 56 | 30.01 | Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х30. | Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х30 м. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 1км в умеренном темпе. |
| 57 | 01.02 | Игра «С горки на горку». | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку», «Кто дальше скользит?». |
| 58 | 05.02 | Передвижение скользящим шагом 1 км. Игра «Самокат». | Передвижение скользящим шагом 1 км. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж нарисовать «гармошку».Игра «Самокат». |
| 59 | 06.02 | Техника торможения, падения на лыжах. | Передвижение скользящим шагом без палок в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж нарисовать «гармошку». Торможение на лыжах при спуске, падения на лыжах в группировке на бок. Игра «Кто быстрее». | Подбирают одежду для занятий лыжной подготовкой; понимают и называют правила техники безопасности на уроке лыжной подготовки; Выполняют основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход. |
| 60 | 08.02 | Движение змейкой на лыжах. Игра «Кто быстрее». | Передвижение скользящим шагом с палками змейкой в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж нарисовать «гармошку».Игра «Кто быстрее». |
| 61 | 12.02 | Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  | Передвижение с широким размахиванием рук, длительное скольжение на одной лыже, «Самокат». Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  |
| 62 | 13.02 | Подъем ступающим шагом на небольшую горку. | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широким размахиванием рук, с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке.  |
| 63 | 15.02 | Линейная эстафета. | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Линейная эстафета до 10м. |
| 64 | 26.02 | Круговая эстафета. | Передвижение 50 м без палок. Передвижение 50 м с палками. |
| 65 | 27.02 | Прохождение дистанции 1км. | Прохождение дистанции 1км на результат. Подготовка к сдаче ГТО. |
| 66 | 01.03 | Подъем ступающим шагом на небольшую горку. Прохождение дистанции 1км. |
| 67 | 05.03 | Движение змейкой на лыжах. Игра «Кто быстрее». | Передвижение скользящим шагом с палками змейкой в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж нарисовать «гармошку». Игра «Кто быстрее». |
| **Подвижные игры 22 часа** |
| 68 | 06.03 | Т.Б.по подвижным играм. Подвижная игра «Играй-играй мяч не теряй». | Ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | Понимать правила техники безопасности; руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.Понимать правила техники безопасности; знать основные правила подвижных игр. |
| 69 | 12.03 | Подвижная игра «Мяч водящему» |
| 70 | 13.03 | Подвижная игра. «Играй-играй мяч не теряй». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. Ловля мяча двумя руками. Игра «Мяч водящему». |
| 7172 | 15.0319.03 | Эстафеты с ведением мяча. | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах; ведение мяча на месте правой, левой рукой; в движении. |
| Эстафеты с передачей мяча. | ОРУ. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди; ведение мяча на месте; ведение мяча в движении. |
| 73 | 20.03 |  Подвижная игра «Мяч среднему». «Мяч водящему». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Игра «Мяч среднему». |
| 74 | 22.03 | Игра «Меткий стрелок». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Бросок мяча снизу, ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Меткий стрелок». |
| 75 | 02.04 | Игра «Бросай – лови». | Ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Бросок мяча снизу с места, ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – лови».  |
| 76 | 03.04 | Игра «Бросай – лови». | ОРУ. Бросок мяча снизу с места, ловля мяча на месте; передача мяча снизу на месте. Игра «Бросай – лови». |
| 77 | 05.04 | Эстафеты с мячами. | Бросок мяча снизу с места, ловля мяча на месте; передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. |
| 78 | 09.04 | Игра «Гонка мяча по кругу». | ОРУ. Бросок мяча снизу , ловля мяча; передача мяча снизу на месте. Игра «Гонка мяча по кругу». |
| 79 | 10.04 | Подвижная игра «Играй-играй мяч не теряй». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Бросок мяча снизу, ловля мяча; передача мяча снизу на месте. Игра «Играй-играй мяч не теряй». |
| 80 | 12.04 | Подвижная игра «Играй-играй мяч не теряй». | ОРУ. Бросок мяча снизу, ловля мяча; передача мяча снизу на месте. Игра «Играй-играй мяч не теряй». |
| 81 | 16.04 | Подвижная игра «Выстрел в небо». | ОРУ. Бросок мяча с места в щит; ловля и передача мяча. Игра «Выстрел в небо». |
| 82 | 17.04 | Подвижная игра на улице «Выстрел в небо». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. Бросок мяча с места; ловля и передача мяча. Игра на улице «Выстрел в небо». |
| 83 | 19.04 | Подвижная игра на улице «Передал, садись». | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Бросок мяча с места в щит; ловля и передача мяча. Игра «Передал, садись». |
| 84 | 23.04 | Подвижная игра «Передал, садись». | Ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Бросок мяча с места в щит; ловля и передача мяча. Игра «Передал, садись». |
| 85 | 24.04 | Эстафеты с мячом. | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег с заданием. ОРУ. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди; ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). |
| 86 | 26.04 | Эстафеты с мячом. | ОРУ. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди; ведение мяча на месте, ведение мяча в движении. Подвижная игра на улице «Мяч среднему». «Мяч водящему», «Гонка мяча по кругу». Эстафеты с передачей и ведением мяча. |
| 87 | 30.04 | Игра на улице «Гонка мяча по кругу». |
| 88 | 03.05 | Подвижная игра «Мяч среднему». «Мяч водящему». |
| 89 | 07.05 | Эстафеты с передачей и ведением мяча. |
| **Лёгкая атлетика 10 часов** |
| 90 | 08.05 | Т.Б.во время бега. Челночный бег 3х10м.Прыжок в длину с места.  | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 1-3 минуты с чередованием ходьбы. Бег 3х10м. Подвижная игра «Пятнашки». Сочетание различных видов ходьбы, прыжков. Бег с изменением ритма и темпа. ОРУ. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса. Подготовка к сдаче ГТО. | Понимать правила техники безопасности; знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. |
| 91 | 14.05 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Удочка». | Бег с изменением ритма и темпа. ОРУ. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.  |
| 92 | 15.05 | Прыжок в длину с разбег. Подвижная игра «Удочка». | Сочетание различных видов ходьбы, прыжков. ОРУ. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Удочка».Подготовка к сдаче ГТО. |
| 93 | 17.05 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Удочка». | Бег с изменением ритма и темпа. ОРУ. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Удочка». |
| 94 | 21.05 | Метание мяча в цель. | Бег с заданием. ОРУ. Метание набивного мяча 1 кг из разных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель с 3–4 метров.Подготовка к сдаче ГТО. |
| 95 | 22.05 | Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». | Бег с заданием. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Снайперы». |
| 96 | 24.05 | Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Перестрелка». | Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Перестрелка».  |
| 97 | 28.05 | Шестиминутный бег. Игра «Третий лишний». | Равномерный бег 6 минут. Бег 1 км без учёта времени. Подвижная игра «Третий лишний».  Контроль самочувствия.Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи». Подготовка к сдаче ГТО. |
| 98 | 29.05 | Бег 1 км. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». |
| 99 | 31.05 | Игра «Третий лишний». Подвижная игра «Удочка». |

**Календарно-тематическое планирование для обучающих 2 классов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **ДАТА****План Факт** | **Содержание**  | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **Лёгкая атлетика 13 часов**  |
| 1 | 04.09.18 | Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. ГТО – что это такое.Бег в среднем темпе. | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью; выполнять прыжок в длину с разбега. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Применять правила поведения на уроке. Работать в коллективе. Выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики, приемы самоконтроля и виды утомления. Уметь визуально определять степень утомления и оказывать первую помощь при ушибах. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО» |
| 2 | 06.09. | Бег с максимальной скоростью 10, 20, 30 м. Разновидности ходьбы. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО» |
| 3 | 07.09 | Бег с максимальной скоростью. Одежда для занятий разными физическими упражнениями. | Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений. |
| 4 | 11.09 | Челночный бег 3х10м. Ходьба с преодолением препятствий. | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; Уметь бегать с изменяющимся направлением, бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега. Применять правила поведения на уроке. Работать в коллективе. Выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять. Знать правила ТБ во время беговых упражнений, приемы самоконтроля и виды утомления. Уметь визуально определять степень утомления и оказывать первую помощь. |
| 5 | 13.09 | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места. |
| 6 | 14.09 | Прыжки с поворотом на 180◦.Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. |
| 7 | 18.09 |
| 8 | 20.09 |
| 9 | 21.09 | Бег 30,60 м. ОРУ на месте. Игра «Бег с мячом» |
| 10 | 25.09 | ОРУ с предметами. Игра «День» и «Ночь». Бег 1 км. |
| 11 | 27.09 | Метание мяча вперёд одной рукой от груди, двумя руками из-за головы, двумя руками снизу. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы.Применять правила поведения на уроке. Работать в коллективе. Выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять. Знать правила ТБ на уроках метания мяча. Уметь визуально определять степень утомления и оказывать первую помощь при ушибах и травмах. |
| 12 | 28.09 | Метание мяча на дальность. Метание мяча в горизонтальную цель(2×2) |
| 13 | 02.10 |
| **Подвижные игры 11часов** |
| 14 | 04.10 | Техника безопасности на уроке подвижных игр. Эстафеты с переноской предметов.  | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;понимать правила подвижных игр;играть в подвижные игры по правилам, владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»Выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять. Знать правила ТБ на уроке подвижных игр, приемы самоконтроля и виды утомления. Уметь визуально определять степень утомления и оказывать первую помощь. Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 15 | 05.10 | Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ГТО. Игры с бегом. «Салки с мячом». |
| 16 | 09.10 | Игра «Салки-догонялки». |
| 17 | 11.10 | Игры с мячом «Гонка мячей». |
| 18 | 12.10 | Игра «Снайперы» |
| 19 | 16.10 | Правильный режим дня. Развитие координационных способностей. Игра «Третий лишний» | Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»;составлять правильный режим дня;объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека |
| 20 | 18.10 | Игра «У медведя во бору». | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;понимать правила подвижных игр;играть в подвижные игры по правилам, владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 21 | 19.10 | Игра «Перестрелка». |
| 22 | 23.10 | Игра «Футбол» |
| 23 | 25.10 | Игра «Пионербол» с элементами волейбола  |
| 24 | 26.10 | Игры с прыжками*.* «Волк во рву» |
| **Гимнастика с элементами акробатики 24часа** |
| 25 | 06.11 | ТБ на уроках гимнастики.Разные виды ходьбы.Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. | Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии.Соблюдать правила техники безопасности при выполнениигимнастических упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО» |
| 26 | 08.11 |
| 27 | 09.11 | Повороты направо, налево, кругом.Физические упражнения для физкультминуток. Ступени ГТО  |
| 28 | 13.11 |
| 29 | 15.11  | Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. |
| 30 | 16.11 |
| 31 | 20.11 | Передвижения в колонне по одному.Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке. |
| 32 | 22.11 | Скелет и мышцы человека. Осанка. | Называть части скелета человека;объяснять функции скелета и мышц в организме человека. |
| 33 | 23.11 | Висы. Подтягивание на высокой перекладине и на низкой перекладине. | Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии.Соблюдать правила техники безопасности при выполнениигимнастических упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 34 | 27.11 |
| 35 | 29.11 | Лазание и перелезание по наклонной скамейке. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. |
| 36 | 30.11 |
| 37 | 04.12 | Группировка. Самостоятельная подготовка к ВФСК ГТО. |
| 38 | 06.12 | Перекаты в группировке.Физические упражнения для профилактики плоскостопия  |
| 39 | 07.12 |
| 40 | 11.12 | Оценка правильности осанки. Перекаты в группировке. | Определять правильность осанки в положении стоя у стены;научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя |
| 41 | 13.12 | Кувырок вперёд.Физические упражнения для расслабления мышц. | Выполнять строевые приёмы и упражнения;использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии. |
| 42 | 14.12 |
| 43 | 18.12 | Стойка, на лопатках согнув ноги. |
| 44 | 20.12 |
| 45 | 21.12 | Кувырок в сторону в группировке. |
| 46 | 25.12 |
| 47 | 27.12 | Равновесие. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Эстафеты с элементами акробатики. |
| 48 | 28.12 |
| **Лыжная подготовка 22часа** |
| 49 | 15.01.2019 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Ступающий шаг. | Правильно выбирать себе спортивный инвентарь. Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвигаться ступающим и скользящим шагом. Выполнять спуск, торможение, подъём. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. |
| 50 | 17.01. |
| 51 | 18.01 | Ступающий шаг. Повороты переступанием на месте. |
| 52 | 22.01 |
| 53 | 24.01 | Скользящий шаг. Спуск с уклона. |
| 54 | 25.01 |
| 55 | 29.01 | Подъем ступающим шагом. |
| 56 | 31.01 |
| 57 | 01.02 | Закаливание. | Называть способы закаливания организма;обосновывать смысл закаливания;описывать простейшие процедуры закаливания |
| 58 | 05.02 | Подъём на пологий склон «лесенкой». | Правильно выбирать себе спортивный инвентарь. Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвигаться ступающим и скользящим шагом. Выполнять спуск, торможение, подъём. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО». Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| 59 | 07.02 |
| 60 | 08.02 | Торможение «плугом». |
| 61 | 12.02 |
| 62 | 14.02  | Передвижение скользящим шагом. |
| 63 | 15.02 |
| 64 | 19.02 | Прохождение 1000 м на результат. |
| 65 | 21.02 |
| 66 | 22.02 | Игра «Смелее с горки». |
| 67 | 26.02 | Олимпийские игры. Игра «Смелее с горки». | Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр;понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире |
| 68 | 28.02 | Игра «Кто самый быстрый». | Правильно выбирать себе спортивный инвентарь. Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвигаться ступающим и скользящим шагом. Выполнять спуск, торможение, подъём. |
| 69 | 01.03 | Круговая эстафета с этапом до 100 м. |
| 70 | 05.03 |
| **Подвижные игры 20часов** |
| 71 | 07.03 | Правила игры. Символика ГТО, цели и задачи ВФСК ГТО.Игра «Школа мяча» | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;понимать правила подвижных игр;играть в подвижные игры по правилам, владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.Излагать правила и условия проведения подвижных игр.Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 72 | 12.03 |
| 73 | 14.03 | Игра «Точный расчёт» |
| 74 | 15.03 | Игра. «Попади в обруч», «Мяч соседу», с элементами баскетбола |
| 75 | 19.03 |
| 76 | 21.03 | Игра «Прыжки по кочкам» |
| 77 | 22.03 | Игра «Прыгающие воробушки» |
| 78 | 02.04 | Игра «Передал -садись» |
| 79 | 04.04 | Игра «Кто дальше бросит» |
| 80 | 05.04 | Профилактика нарушений зрения. Игра «Перестрелка». | Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером |
| 81 | 09.04  | Игра «Перестрелка». | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;понимать правила подвижных игр;играть в подвижные игры по правилам, владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.Излагать правила и условия проведения подвижных игр.Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 82 | 11.04 | Игра «Пионербол» с элементами волейбола |
| 83 | 12.04 | Игра «Прыжки по кочкам» |
| 84 | 16.04 | Игра «Прыгающие воробушки» |
| 85 | 18.04 | Игра «Мяч водящему» |
| 86 | 19.04 | Игра «Метко в цель» |
| 87 | 23.04 | Игра «Прыгающие воробушки» |
| 88 | 25.04 | Игра «Снайперы» |
| 89 | 26.04 |
| 90 | 30.05 | Игра «Овладей мячом».Стопа человека. |
| 91 | 02.05 |
| **Лёгкая атлетика 11 часов** |
| 92 | 03.05 | Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Бег в среднем темпе. | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м;бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега Подготовка к сдаче ГТО.Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать и осваивать технику метания малого мяча.Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. |
| 93 | 07.05 | Челночный бег 3х10м |
| 94 | 14.05 | Метание мяча на дальность. |
| 95 | 16.05 | Метание мяча на дальность. |
| 96 | 17.05 | Прыжок в длину с места |
| 97 | 21.05 | Прыжок в длину с разбега.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |
| 98 | 23.05 | Прыжок в длину с разбега.-ёт-ет.ижении. ьными броскике.Наклон вперёд. Подтягивание |
| 99 | 24.05 | Бег 60м Игра «Снайперы» |
| 100 | 28.05 | Бег 1000 м. Развитие выносливости. |
| 101 | 30.05 | Бег 1000 м. Развитие выносливости. |
| 102 | 31.05 | Круговая эстафета. |

**Календарно-тематическое планирование для 3 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата**  **План Факт** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся**  |
| **Лёгкая атлетика 12 часов** |
| 1 | 04.09.2018 | Инструктаж по ТБ на уроке лёгкой атлетики. Самоконтроль во время занятий физической культурой. Правила предупреждения травматизма во время занятий. | Инструктаж по ТБ. Беседа о видах самоконтроля., первой помощи пи ушибах.. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных способностей.Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60м. Применять правила поведения на уроке. Работать в коллективе. Выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики, приемы самоконтроля и виды утомления. Уметь визуально определять степень утомления и оказывать первую помощь при ушибах и травмах. |
| 2 | 06.09 | Ходьба с изменением длины шага и бег. Знакомство с нормативами ГТО. | Ходьба с изменением длины шага, ходьба через препятствия. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 60 м. Подвижная игра "Белые медведи". Развитие скоростных способностей. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60м; владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять. Знать историю возникновения Олимпийских игр, логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. |
| 3 | 07.09 | Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью. | Ходьба через препятствия. Бег на результат 30 м. Подвижная игра "Смена сторон". Развитие скоростных качеств. Понятия эстафета, старт, финиш. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30м. Выполнять упражнения потоком, исправлять ошибки, передвигаться легко и красиво, непринужденно. Знать понятие старт, финиш, виды эстафет, логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.  |
| 4 | 10.09 | Ходьба и бег на результат 30 м Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО» | Ходьба с изменением длины шага, ходьба через препятствия. Бег на результат 30 м. Подвижная игра "Смена сторон". Развитие скоростных качеств. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30м, работать в группе, подбирать одежду и обувь в соответствии м погодными условиями |
| 5 | 13.09 | Ходьба и бег на результат 60 м | Разновидности ходьбы. ОРУ с гантелями. Бег на результат 60 м.Подвижная игра "Гуси-лебеди". Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега, выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять, готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе. Знатьроль бега в оздоровлении, раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять основные компоненты. |
| 6 | 14.09 | Подвижные игры на развитие скоростных способностей: "Смена сторон", "Команда быстроногих". Прыжок в длину с места, с высоты, многоскоки. | Виды ходьбы. ОРУ в движении. Многоскоки. Игра " Смена сторон", "Команда быстроногих" Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега, выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять. Знать основные правила соревнований в беге, прыжках. |
| 7 | 17.09 | Прыжки в длину с разбега с зоной отталкивания. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места, приземляясь на две ноги, технически верно выполнять отталкивание, выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять.  |
| 8 | 20.09 | Прыжки в длину с разбега с зоной отталкивания. | Ходьба с изменением длины шага. Бег 3 мин. ОРУ с предметом. Прыжки с высоты 60 см. Прыжки в длину с места- отталкивание, приземление. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки". Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега, выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять. |
| 9 | 21.09 | Соревнования по прыжкам в длину с места "Дальний прыжок" | Прыжок в длину с разбега, поэтапно: разбег, толчок, отталкивание. Прыжок с высоты 60 м. Подвижная игра "Гуси-лебеди". Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега, выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять, готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе. |
| 10 | 24.09 | Метание малого мяча с места на дальность, в цель, на заданное расстояние. | Ходьба на носках. Ору без предмета. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Подбор разбега с 3-5 шагов. Прыжок с высоты 60 м. Подвижная игра "Гуси-лебеди". Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега с зоны отталкивания, выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять, готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе. |
| 11 | 27.09 | Метание мяча в цель с 4-5 м Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО» | Бег 1 мин. ОРУ без предмета. Соревнования по прыжкам в длину с места "Дальний прыжок" среди мальчиков и девочек Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега, выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять, готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе. Знать правила соревнований по прыжкам в длину. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками, уважительно относиться к соперникам. |
| 12 | 28.09 | Правила соревнований в метании. Соревнования "Попади в цель" | Соревнования по метанию мяча в цель "Попади в цель". Выполнение основных движений с различной скоростью.Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на цель на результат, выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять, готовить и собирать спортивный инвентарь. Знать основные правила техники безопасности в метании, проведения соревнований по метанию в цель. |
| **Подвижные игры 13 часов** |
| 13 | 01.10 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. | Бег 4 мин. Преодоление препятствий прыжком. Уметь пробегать в равномерном темпе 4 мин, чередовать ходьбу и бег, характеризовать величин нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений. Уметьвыполнять строевые команды, технически верно выполнять основные движения в разминке и подвижных играх, предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ. Выполнять правила техники безопасности.Соблюдать правила игры, взаимодействовать со сверстниками в игровом процессе, уважительно относиться к соперникам. |
| 14 | 04.10 | Ведение мяча с изменением направления. |
| 15 | 05.10 | Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». |
| 16 | 08.10 | Соревнование "Веселый мяч" Игра в мини – баскетбол. | Взаимодействовать со сверстниками, сдерживать свои эмоции.Уметь выполнять упражнения и длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности, осваивать технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ. Знать условия и правила подвижных игр. |
| 17 | 11.10 | Подвижные игры народов Севера: "Прыжки через нарты", "Олени и оленевод", "Охота на волка" |
| 18 | 12.10 | Подвижные игры народов Севера: "Охота на волка"", "Птицелов" |
| 19 | 15.10 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей: "Прыгающие воробушки", "Лиса и куры" | Уметь выполнять строевые команды, выполнять технически правильно упражнения с обручами, длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности, осваивать технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ. Знать основные правила техники безопасности в метании, способ «из-за спины через плечо», проведения соревнований по метанию в цель. |
| 20 | 18.10 |  |
| 21 | 19.10 | Подвижные игры на совершенствование передачи мяча.  |
| 22 | 22.10 | Игры с мячом. | Уметь выполнять упражнения с мячом, готовить места занятий в условиях помещения, оказывать помощь сверстникам при выполнении парных соревновательных упражнений. Знать правила проведения соревнований в эстафетах, техники безопасности. Выполнять упражнения для профилактики осанки самостоятельно. Описывать технику выполнения упражнений на осанку с гимнастической палкой. Знать правила подбора игровых упражнений для физкультминуток. |
| 23 | 25.10 | Совершенствование ловли и хвата мяча. Игры с мячом. |
| 24 | 26.10 | Комплексы по профилактике нарушений осанки для утренней гимнастике и физкультминуток. Встречные эстафетаы, "Веселые старты". |
| 25 | 05.11 |

**Гимнастика с элементами акробатики 24 часа.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 26 | 08.11 | Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики и акробатики. История спорта и физической культуры через историю семьи. Строевые упражнения. Повороты вправо, влево. | Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики и акробатики. Беседа на тему "История спорта и физической культуры через историю семьи". Определять основные направления развития физической культуры в обществе. Характеризовать олимпийское движение как явление культуры Презентация " История физической культуры в картинках" Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Направо!», «Налево!» |
| 27 | 09.11 | Значение физкультурно-оздоровительных занятий. Перекаты и группировки. Строевые упражнения. | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора физических упражнений для оздоровительных мероприятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Уметь выполнять строевые команды, описывать технику переката и группировки, выполнять акробатические упражнения самостоятельно, исправлять типичные ошибки, анализировать технику упражнений, выявлять ошибки. |
| 28  | 12.11 | Строевые упражнения. Режим дня и оздоровительные мероприятия. | Уметь выполнять строевые команды, описывать технику переката и группировки, выполнять акробатические упражнения самостоятельно, исправлять типичные ошибки, анализировать технику упражнений, выявлять ошибки. Презентация "Режим дня школьника" |
| 29  | 15.11 | Строевые команды. Перекаты. Упражнения на осанку. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО» | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения акробатические. Моделировать упражнения в группировке, кувырок, анализировать технику упражнений, выявлять ошибки и исправлять их. |
| 30 | 16.11 | Гимнастика. Перекаты и группировки. «Мост» из положения, лежа на спине. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения акробатические. Моделировать упражнения в группировке, кувырок, анализировать технику упражнений, выявлять и исправлять ошибки. |
| 31  | 19.11 | Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения акробатические. Моделировать упражнения в группировке, кувырок, анализировать технику упражнений, выявлять и исправлять ошибки. |
| 32 | 22.11 | Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. | Развитие координационных способностей.Уметьвыполнять строевые упражнения, команды четко, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, осваивать технику, избегая ошибок, соблюдая правила безопасности. |
| 33 | 23.11 | Комбинация из разученных элементов. | Развитие координационных способностей.Уметь выполнять строевые упражнения, команды четко, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, осваивать технику, избегая ошибок, соблюдая правила ТБ. |
| 34 | 26.11 | Перестроение из двух шеренг в два круга. Подвижная игра. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обруча ми. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе, Содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Осуществлять их подготовку к занятиям, анализировать технику упражнений своих сверстников, выявлять типовые ошибки и помогать их устранять. |
| 35 | 29.11 | Вис на согнутых руках. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обруча ми. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе, Содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Осуществлять их подготовку к занятиям, анализировать технику упражнений своих сверстников, выявлять типовые ошибки и помогать их устранять. |
| 36 | 30.11 | Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО». | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обруча ми. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.Уметь выполнять подтягивания висе. Содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Осуществлять их подготовку к занятиям, анализировать технику упражнений своих сверстников, выявлять типовые ошибки и помогать их устранять. |
| 37 | 03.12 | Упражнения в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. | Развитие силовых способностей.Уметь выполнять подтягивания висе. Содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Осуществлять их подготовку к занятиям, анализировать технику упражнений своих сверстников, выявлять типовые ошибки и помогать их устранять. Управлять своими эмоциями, определять степень утомления организма во время игровой деятельности. |
| 38 | 06.12 | ОРУ с обручами. Подвижная игра. | Уметь выполнять подтягивания в висе, Содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежд. Осуществлять их подготовку к занятиям, анализировать технику упражнений своих сверстников, выявлять типовые ошибки и помогать их устранять. |
| 39 | 07.12 | Опорный прыжок. Подвижная игра. | ОРУ. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время освоения двигательных действий |
| 40 | 10.12 | Ходьба приставными шагами по бревну. Подвижная игра. | ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м) Игра «Не ошибись!» Развитие координационных способностей.Уметь передвигаться по диагонали, противоходом, «змейкой», выполнять ходьбу приставными шагами по бревну владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. |
| 41 | 13.12 | Перелезание через гимнастического коня. Подвижная игра. | Развитие координационных способностей.Уметь передвигаться по диагонали, противоходом, «змейкой», выполнять ходьбу приставными шагами по бревну, лазать разными способами по наклонной скамейке в упоре лежа. Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований |
| 42 | 14.12 |  Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа. Подвижная игра. | Игра «Резиночка», «Аисты». Развитие координационных способностей.Уметь передвигаться по диагонали, противоходом, «змейкой», выполнять ходьбу приставными шагами по бревну, лазать разными способами по наклонной скамейке в упоре лежа. Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.Формировать представление о правилах правильного поведения, дыхания при выполнении физических упражнений. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м) Игра «Не ошибись!» Уметь передвигаться по диагонали, противоходом, «змейкой», выполнять ходьбу приставными шагами.Уметь выполнять кувырок вперед, кувырок с трех шагов, кувырок с разбега, усложненные варианты кувырка вперед.Уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки. |
| 43 | 17.12 |  Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. |
| 44 | 20.12 | Техника выполнения лазания по канату. Кувырки. |
| 45 | 21.12 | Техника выполнения лазания по канату. Кувырки. |
| 46 | 24.12 | Техника выполнения лазания по канату. Кувырки. |
| 47 | 27.12 |  Эстафета с элементами гимнастики и акробатики.  | Развитие координационных способностей. Развитие гибкости, ловкости. Выполнение нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО». Взаимодействовать со сверстниками в процессе соревнований, уважительно относиться к соперникам. Помогать сверстникам по команде выполнят задания. |
| 48 | 28.12 | Акробатические упражнения в подвижных играх.Физические упражне­ния для профилакти­ки нарушений осанки. |
| 49 | 14.01.2019 | Выполнение нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО». |

**Лыжная подготовка 26 часов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 50 | 17.01 | Инструктаж по ТБ на уроке Лыжной подготовки. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Скользящий шаг без палок. Повороты на месте. | ТБ на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12 гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Уметь передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. Физическая подготовка, как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Основные правила развития физических качеств. Физическая нагрузка. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств. Определять степень утомления по внешним признакам. " Утомление и переутомление". |
| 51 | 18.01 | Скользящий шаг без палок. Повороты на месте. Дистанция 1000м | Уметь выполнять повороты на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью.передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. |
| 52 | 21.01 | Скользящий шаг без палок. Знакомство с нормативами ГТО. | На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени.Уметь передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. |
| 53 | 24.01 | Скользящего шага с палками.  | На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно).Уметь передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. |
| 54 | 25.01 | Спуска в низкой стойке. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО». | Разучить технику попеременно двух шажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно).Уметь передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. |
| 55 | 28.01 | Техника попеременно двух шажного хода без палок.  | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двух шажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км.Уметь передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. |
| 56  | 31.01 | Техника спуска в высокой стойке. | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двух шажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».Уметь передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. |
| 57 | 01.02 | Техника спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». | Разучить технику попеременно двух шажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».Уметь передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. |
| 58 | 04.02 | Техника попеременно двух шажного хода с палками. | Закрепить технику попеременно двух шажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.Уметь попеременным двух шажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. |
| 59 | 07.02 | Прохождение дистанции 1,5 км со средней скоростью. | Совершенствовать технику попеременно двух шажного хода с палками.Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростьюУметь передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью |
| 60 | 08.02 | Техника попеременно двух шажного хода с палками.  | Оценить технику попеременно двух шажного хода с палками. Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью.Уметь передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». |
| 61 | 11.02 | Подъем «лесенкой». Игра «Пройди в ворота». |
| 62 | 14.02 | Подъем на склон и спуск без палок и с палками. | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Линейные, встречные, круговые эстафеты на лыжах и с зимним инвентарем. Уметь передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.Уметь передвигаться на лыжах с палками без, выполнять повороты, передавать эстафету. Взаимодействовать со сверстниками в процессе соревнований, уважительно относиться к соперникам. Помогать сверстникам по команде выполнят задания. |
| 63 | 15.02 | Соревнования "Снежные старты". |
| 64 | 18.02 | Эстафета с элементами соревнований. |
| 65 | 21.02 | Выполнение нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО». | Совершенствовать технику попеременно двух шажного хода с палками.Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью |
| 66 | 22.02 | Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.Подъем «полу елочкой» и «лесенкой». | Уметь передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно). |
| 67 | 25.02 | Техника косых подъемов и спусков со склонов. Игра. |
| 68 | 28.02 | Техника двухшажного хода без палок и с палками. Подъем «полу елочкой» и «лесенкой». |
| 69 | 01.03 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «полу елочкой» и «лесенкой». |
| 70 | 04.03 | Учет контрольного норматива: прохождение дистанции 1000 мПодвижные игры и эстафеты на лыжах. | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками. Уметь передвигаться на лыжах с палками без, выполнять повороты, передавать эстафету. Взаимодействовать со сверстниками в процессе соревнований, уважительно относиться к соперникам. Помогать сверстникам по команде выполнят задания.  |
| 71 | 07.03 |
| 72 | 11.03 |
| 73 | 14.03 | Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| 74 | 15.03 | Закрепление техники торможения «плугом». |
| 75 | 18.03 | Соревнования "Снежные старты". |
| **Подвижные игры 15 часов** |
| 76 | 21.03 | Повтор ТБ на уроках подвижных игр. Игры народов Севера | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. ОРУ. Игры "Нарты-сани", "тройной прыжок". Развитие скоростно-силовых способностей.Уметь играть в подвижные игры с различными прыжковыми упражнениями, оказывать помощь сверстникам при выполнении парных соревновательных упражнений. Знать правила проведения соревнований в эстафетах, техники безопасности. |
| 77 | 22.03 | Подвижные игры народов Севера |
| 78 | 01.04 | Подвижные игры на основе футбола Игра " Нанесение ударов с сопротивлением ". | Закрепление и совершенствование навыков метания. ОРУ с малым мячом. Игры "Стрельба в мишень", "Бабки лодыжки". Развития силовых способностей.Уметь играть в подвижные игры с метанием различных предметов, оказывать помощь сверстникам при выполнении парных соревновательных упражнений. Знать правила проведения соревнований в эстафетах, техники безопасности.Закрепление и совершенствование силы и скоростно-силовых качеств. Уметь играть в подвижные игры с различными двигательными действиями на развитие силы. |
| 79 | 04.04 | Подвижные игры на основе футбола. Игра "Игра головой с партнером ". |
| 80 | 05.04 | Самостоятельные игры и развлечения, наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. |
| 81 | 08.04 | Самостоятельные игры и развлечения. |
| 82 | 11.04 | Подвижные игры на основе футбола. Эстафеты с мячами. | Составление сравнительной таблицы на 3класс с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).Уметь работать с информацией, выделять главное. Составлять сравнительную таблицу с антропометрическими показателями. Презентация "Правила и требования к антропометрическим измерениям". Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игры. Планировать самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительными играми, игровыми упражнениями, развлечениями. Определять содержание и объем времени для каждой игры. |
| 83 | 12.04 | Эстафеты с мячами. Игра "Уйти от преследования". |
| 84 | 15.04 | "Футбольная перестрелка". Игра мини-футбол. | Передачи мяча. Остановки и передачи мяча. Ведение и удар по мячу. Жонглирование. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра "Кто больше жонглирует стопа-бедро-голова", "Уйти от преследования". Игра 5\*5. Развитие координационных способностей.Уметь владеть мячом (остановки, передачи мяча на расстояние, ведение и удары по мячу, отбор мяча, жонглирование) в процессе подвижных игр. Игра в мини-футбол.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять, готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе. Уметь играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах, оказывать помощь сверстникам при выполнении парных соревновательных упражнений. Знать правила проведения соревнований в эстафетах, техники безопасности. |
| 85 | 18.04 | Игра 5\*5. Развитие координационных способностей. |
| 86 | 19.04 | Ловля и передача мяча в движении. Игра "Перестрелка". |
| 87 | 22.04 | Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам. |
| 88 | 25.04 | Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ на уроке спортивных игр. Правила игр. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, броски и ловля в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол, и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе доброжелательного отношения к окружающим, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять, готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять, готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе.Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять, готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе. |
| 89 | 26.04 | Подвижные игры «Паровозики», «Наступление». |
| 90 | 29.04 | Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления" |
| **Легкая атлетика 12 часов.** |
| 91 | 02.05 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба через несколько препятствий | Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.Уметь правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м). Выполнять упражнения потоком, исправлять ошибки, передвигаться легко и красиво, выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять, готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе.Уметь передавать эстафету, работать в команде. |
| 92 | 03.05 | Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. |
| 93 | 06.05 | Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей |
| 94 | 13.05 | Бег на результат 30,60м. Прыжок в длину с разбега. | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.Уметь правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м). Выполнять упражнения потоком, исправлять ошибки, передвигаться легко и красиво, непринужденно. |
| 95 | 16.05 | Прыжок в длину. Многоскоки. Выполнение нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО». | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.Уметь правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м). Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять. Выполнять упражнения потоком, исправлять ошибки, передвигаться легко и красиво, выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять, готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе. |
| 96 | 17.05 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых способностей. Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять. Выполнять упражнения потоком, исправлять ошибки, передвигаться легко и красиво, непринужденно. |
| 97 | 20.05 | Метание малого мяча с места на дальность |
| 98 | 23.05 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять. |
| 99 | 24.05 | Метание набивного мяча вперёд-вверх. | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. Выполнять упражнения потоком, исправлять ошибки, передвигаться легко и красиво, непринужденно.  |
| 100 | 27.05 | Игра «Дальние броски». Развитие скоростно – силовых способностей. | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. Выполнять упражнения потоком, исправлять ошибки, передвигаться легко и красиво, непринужденно, выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять, готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе.Развитие скоростно – силовых способностей. Выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять, готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе.Уметь бежать в среднем темпе, распределяя силы на всю дистанцию. Знать правила проведения соревнований, правила безопасности.Уметь передавать эстафетную палочку, работать в команде. Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; выявлять факторы нарушения техники безопасности и своевременно их устранять. |
| 101 | 30.05 | Соревнования "Шиповка юных". Эстафета с передачей палочки. |
| 102 | 31.05 | Выполнение нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО». Игры " Перестрелка". |

**Календарно-тематическое планирование 4 классов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата****План Факт** | **Тема урока** | **Содержание** | **Характеристика деятельности****обучающихся** |
| **Лёгкая атлетика 11 часов** |
| 1 | 03.09.2018 | Правила безопасности на уроках физкультуры, лёгкой атлетики. ГТО – что это такое. | Виды травм. Понятие «разминка».Повторение строевых упражнений. Беговые упр. Ускорение до 30 м. Развитие скоростных качеств.ГТО – что это такое. | Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах.Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность.  |
| 2 | 05.09 | Бег с высокого старта. Челночный бег 3х10 м. | Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Медленный бег до 1 км. ОРУ в движении. Бег на координацию 3 х10, бег с ускорением 30 м. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Линейные эстафеты с этапом до 30м. Подготовка к сдаче норм ГТО. |
| 3 | 06.09 | Челночный бег 3х10 м.Прыжок в длину с места. | Медленный бег до 1 км. ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Перестрелка». Подготовка к сдаче норм ГТО. | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность. |
| 4 | 10.09 | Прыжок в длину с разбега.Метание мяча 150г. с места. | Медленный бег до 1 км. ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г. с места на точность. Подготовка к сдаче норм ГТО. |
| 5 | 12.09 | История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. | Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России.  |  Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России. |
| 6 | 13.09 | Прыжок в длину с разбега.Метание мяча 150г. с места. | Повторить строевые упр. Бег с высоким подниманием бедра. Медленный бег до 1 км**.** ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г. с места на дальность. Круговые эстафеты. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность.Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;объяснять значение цветов Олимпийских колец с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г описывать церемонию открытия Олимпийских игр. Подготовить сообщение «ГТО, как инструментарий здорового образа жизни». |
| 7 | 17.09 | Прыжок в длину с разбега.Метание мяча 150г. с места. | Повторить строевые упражнения. Шестиминутный бег. ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г. с места на дальность. Подвижная игра «Перестрелка». Подготовка к сдаче норм ГТО. |
| 8 | 19.09 | Бег на выносливость до 1000м.Наклон вперед из положения стоя. | Повторить строевые упражнения. Шестиминутный бег. ОРУ в движении. Круговые эстафеты. Наклон вперед. Подвижная игра «Перестрелка». Подготовка к сдаче норм ГТО. |
| 9 | 20.09 | Шестиминутный бег.Подтягивание. | Повторить строевые упражнения. Шестиминутный бег. ОРУ в движении Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Круговые эстафеты.  |
| 10 | 24.09 | Бег 30,60м | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ на месте. Бег 30,60м. Бег с преодолением 3-4 препятствий (мячи, палки гимн, обручи). |
| 11 | 26.09 | Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.Символика ГТО, цели и задачи ВФСК ГТО. | Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр. Символика, ГТО в России. |
| **Подвижные игры 15 часов** |
| 12 | 27.09 | ТБ на уроках подвижных и спортивных игр с элементами баскетбола.Ловля мяча двумя руками. | Правила и элементы игры в баскетбол. Повторение строевых упражнений. ОРУ в движении. Ловля баскетбольного мяча двумя руками. Передачи от груди, снизу, сверху. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Охотники и утки». | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;знать правила игры в  баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры;договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками. |
| 13 | 01.10 | Броски мяча двумя руками.Передача мяча одной рукой. | Повторение строевых упражнений. ОРУ в движении. Ловля баскетбольного мяча двумя руками. Передачи от груди, снизу, сверху. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча.Подвижная игра «Не давай мяча водящему». |
| 14 | 03.10 | Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. | Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения. | Понимать строение дыхательной системы человека;характеризовать процесс дыхания;объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания. |
| 15 | 04.10 | Ведение мяча.Передача мяча двумя руками. | Повторение строевых упражнений. Ведение мяча по прямой. Передачи от груди, снизу, сверху. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге. Игра «Перестрелка». | Знать правила игры в  баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры;договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками. |
| 16 | 08.10 | Ведение мяча.Бросок мяча одной рукой. | Повторение строевых упражнений. ОРУ с гимнастическими скакалками. Ведение мяча по прямой. Передачи от груди, снизу, сверху. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге. Игра «Охотники и утки». |
| 17 | 10.10 | Передачи мяча от груди. Подвижная игра «Мяч ловцу». | Повторение строевых упражнений. ОРУ с гимнастическими скакалками. Ведение мяча по прямой. Передачи от груди, снизу, сверху. Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Броски мяча. Подвижная игра «Мяч ловцу». |
| 18 | 11.10 | Правила и элементы игры в волейбол.Нижняя прямая подача. | Повторение строевых упражнений. ОРУ с гимнастическими скакалками. Правила и элементы игры в волейбол. Нижняя прямая подача. Игра «Чей отскок дальше». | Знать правила игры в волейбол; выполнять основные технические действия волейбола; организовывать и проводить подвижные игры;договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 19 | 15.10 | Приём мяча двумя руками сверху.Верхняя прямая подача | Повторение строевых упражнений. ОРУ с мячами. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху в парах.Игра «Кто дальше бросит» |
| 20 | 17.10 | Верхняя прямая подача.Передача мяча двумя руками сверху. | Повторение строевых упражнений. ОРУ с мячами. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху, приём мяча двумя руками снизу в парах.Подвижная игра «Передал – садись». |
| 21 | 18.10 | Приём мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Мяч водящему». | Повторение строевых упражнений. ОРУ с мячами. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху, приём мяча двумя руками снизу в парах. Игры с передачей волейбольного мяча на дальность, отскока мяча после удара одной рукой о стену. Подвижная игра «Мяч водящему». |
| 22 | 22.10 | Передача мяча двумя рукамиПодвижная игра «Кто дальше бросит». | Повторение строевых упражнений. ОРУ с мячами. Игры с передачей волейбольного мяча на дальность, отскока мяча после удара одной рукой о стену. Подвижная игра «Кто дальше бросит». |
| 23 | 24.10 | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | Повторение строевых упражнений. ОРУ с мячами. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». |
| 24 | 25.10 |  Подвижная игра «Борьба за мяч». | Повторение строевых упражнений. ОРУ с мячами. Ведение мяча по прямой. Передачи от груди, снизу, сверху. Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу. Броски мяча.  Подвижная игра «Борьба за мяч». |
| 25 | 05.11 | Подвижная игра «Перестрелка». | Повторение строевых упражнений. ОРУ в движении; приём, ловля и передача мяча. Подвижная игра «Перестрелка». |
| 26 | 07.11 | Подвижная игра «Борьба за мяч». | Повторение строевых упражнений. ОРУ с мячами. Ведение мяча по прямой. Передачи от груди, снизу, сверху. Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу. Броски мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч». |
| **Гимнастика с элементами акробатики 22 ч** |
| 27 | 08.11 | Правила безопасности на уроках гимнастики.Кувырок вперёд. | Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки); кувырок вперёд, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. | Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание. |
| 28 | 12.11 | Ходьба по бревну с заданием.Кувырок назад. | Построение в колонну по одному, в две шеренги, повороты на месте. передвижение по диагонали, противоходом. ОРУ. Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Кувырок вперёд, назад в упор присев. |
| 29 | 14.11 | Повороты на носках.Кувырок вперёд, назад. | Построение в колонну по одному, в две шеренги, передвижение по диагонали, противоходом. Повороты на месте. ОРУ. Учёт-ходьба по бревну , повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено (сильные учащиеся). Кувырок. |
| 30 | 15.11 | Стойка на лопатках. Лазание по скамейке. | Построение в колонну по одному, в две шеренги, передвижение по диагонали, противоходом. Повороты на месте. Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Учёт кувырок вперед, кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги. Лазание по скамейке на коленях, подтягиваясь руками. |
| 31 | 19.11 | Опорно-двигательная система человека.Ступени ГТО | Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей. Презентация «Ступени ГТО» | Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека. Подготовить реферат «Всё о ГТО» |
| 32 | 21.11 | Стойка на лопатках.Перелезание через препятствия. | Строевые упр. ОРУ. Стойка на лопатках согнув ноги, упражнения в равновесии. Лазание по скамейке на коленях, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке влево и вправо. Перелезание через препятствия. | Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание. |
| 33 | 22.11 | Стойка на лопатках.Упражнение на гибкость | Строевые упр. Стойка на лопатках согнув ноги, упражнения в равновесии разученные на предыдущих уроках. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой. Подготовка к сдаче норм ГТО. |
| 34 | 26.11 | Акробатическая комбинация. | Строевые упражнения .ОРУ. Акробатическая комбинация из освоенных элементов акробатики кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.  |
| 35 | 28.11 | Массаж. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ГТО. | Причины утомления. Понятие о массаже, его функции. Нормативы по ГТО. | Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа;демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания). Ведение дневника – мои результаты. |
| 36 | 29.11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Эстафеты с набивным мячом. | Строевые упражнения .ОРУ. Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (м, д) Эстафеты с набивными мячами (1-2кг). Подготовка к сдаче ГТО. | Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание.Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека;Выполнять строевые упражнения; выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики; выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки;выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание, опорные прыжки.Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки; выполнять ОРУ для развития основных двигательных качеств; составлять индивидуальный комплекс упражнений. |
| 37 | 03.12 | Лазание по канату. Гимнастическая эстафета. | Строевые упражнения .ОРУ. Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины),по канату в три приёма. Круговая гимнастическая эстафета. |
| 38 | 05.12 | Лазание по канату. Гимнастическая эстафета. |  Лазание по канату в три приёма. Гимнастическая эстафета с применением оборудования (конь, козёл, перекладина). |
| 39 | 06.12 | Лазание по канату. Висы. | Построение в колонну по одному, в две шеренги, передвижение по диагонали, противоходом. Повороты на месте. ОРУ. Учёт - Лазание по канату. Вис на согнутых руках, согнув ноги, на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека.Презентация «Самостоятельная подготовка к ВФСК ГТО». |
| 40 | 10.12 | Способы передвижения человека. Самостоятельная подготовка к ВФСК ГТО. |
| 41 | 12.12 | Висы. Опорный прыжок. | Перестроение из колонны по одному по три. ОРУ в движении. Вис на согнутых руках, согнув ноги, на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на гимнастического козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок со взмахом рук. Подтягивание на перекладине. (М) высокая, (Д) низкая. |
| 42 | 13.12 | Висы. Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине. |
| 43 | 17.12 | Опорный прыжокНаклон вперед стоя на полу. | Опорный прыжок на гимнастического козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок. Учёт норматива на гибкость (наклон вперёд). |
| 44 | 19.12 | ОРУ для профилактики нарушений осанкиОпорный прыжок | Перестроение из колонны по одному по три. ОРУ в движении. Опорный прыжок на гимнастического козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок со взмахом рук. Учёт- опорного прыжка |
| 45 | 20.12 | Приёмы ползание по-пластунски.Упражнения для утренней гимнастики. | Строевые упражнения . Приёмы ползание по-пластунски. Движения глаз, перевод глаз на далеко и близко расположенные предметы. Приседания, наклоны, растягивания мышц. Упражнения для активизации кровообращения в конечностях. | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения; выполнять освоенные упражнения для утренней гимнастики, уметь самостоятельно изменять комплекс упражнений; выполнять физкультминутки в домашних условиях. Выполнять строевые упражнения; выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики; выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки;выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание, опорные прыжки. |
| 46 | 24.12 | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые упражнения .ОРУ на месте. Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики(кувырок вперёд),равновесия(пробежать по скамейке с перешагиванием через мячи),виса(в висе пройти через гимнастическую стенку). |
| 47 | 26.12 | Прыжки через скакалку за 1 мин. Поднимание туловища за 30 сек. | Строевые упражнения .Прыжки через скакалку за 1 мин. Поднимание туловища за 30 сек. Подготовка к сдаче ГТО. |
| 48 | 27.12 | Гимнастическая полоса препятствий. | Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики (кувырок вперёд), равновесия(пробежать по скамейке с перешагиванием через мячи), виса (в висе пройти через гимнастическую стенку). |
| **Лыжная подготовка 26 часов** |
| 49 | 14.01.2019 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.  Построение с лыжами по командам. | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь, инвентарь. Подбор инвентаря. Построение с лыжами по командам. Прохождение на лыжах до 1 км попеременным двухшажным ходом.  | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке. |
| 50 | 16.01 | Измерение сердечного пульса**.** Оценка состояния дыхательной системы. | Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений.  | Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять ЧСС; наблюдать ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки. |
| 51 | 17.01 | Повороты на месте вокруг носков лыж. Попеременный двух шажный ход. | Построение с лыжами по командам. Повороты на месте вокруг носков лыж, переступанием. Прохождение на лыжах до 1,5 км попеременным двухшажным ходом.  |
| 52 | 21.01 | Одновременный одно шажный лыжный ход. Поворот при спуске в движении. | Передвижение попеременным двух шажным ходом до 1 км, одновременным одно шажным лыжным ходом. Поворот переступанием в движении при спуске. Эстафеты без палок. | Проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1км на время; выполнять спуск. |
| 53 | 23.01 | Одновременный одно шажный лыжный ход. Поворот при спуске в движении. |
| 54 | 24.01 | Одновременный одно шажный лыжный ход. Эстафеты без палок. | Передвижение попеременным двух шажным ходом до 1 км, одновременным одно шажным лыжным ходом. Поворот переступанием в движении при спуске. Эстафеты без палок. |
| 55 | 28.01 | Передвижение попеременным двух шажным ходом.Поворот при спуске. |
| 56 | 30.01 | Спуск в низкой стойке.Подъём «полу ёлочка». | Передвижение попеременным двух шажным ходом до 1 км, одновременным одно шажным лыжным ходом. Подъём способом «полу ёлочка». Повороты на месте вокруг носков лыж, переступанием в движении. Спуск в низкой и основной стойке, подъём на склон «ёлочкой». Торможение упором.Круговая эстафета с палками и без палок. |
| 57 | 31.01 | Спуск в низкой стойке.Подъём «полу ёлочка». |
| 58 | 04.02 | Спуск в низкой стойке.Подъём «полу ёлочка».  |
| 59 | 06.02 | Торможение упором.Круговая эстафета |
| 60 | 07.02 | Подъём на склон «лесенкой».Торможение упором. | Передвижение попеременным двух шажным ходом до 1 км. Повороты на месте вокруг носков лыж, переступанием в движении. Спуск в основной стойке, подъём на склон «лесенкой». Торможение упором. Учёт-спуск в основной стойке, подъём на склон. Подготовка к сдаче ГТО. |
| 61 | 11.02 |
| 62 | 13.02 | Передвижение попеременным двухшажным ходом до1 км. Торможение. | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1 км, одновременным одношажным лыжным ходом. Повороты на месте вокруг носков лыж, переступанием в движении. Спуск в основной стойке, подъём на склон любым способом. Учёт-торможение.  |
| 63 | 14.02 | Попеременный двухшажным ход до 1,5 км. Подвижная игра «Пройди в ворота». | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1,5 км, одновременным одношажным лыжным ходом. Подвижная игра «Пройди в ворота». |
| 64 | 18.02 | Эстафеты с этапом до 50м. | Передвижение попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом до 1,5 км. Эстафеты с этапом до 50м. Подготовка к сдаче ГТО. | Проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1км на время; выполнять спуск ,подъём и торможение со склона изученными способами в основной и низкой стойке. организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.Применять правила подбораодежды для занятий лыжнойподготовкой.Объяснятьтехнику выполненияповоротов, спусков и подъемов. |
| 65 | 20.02 | Подвижная игра «Не задень». | Передвижение попеременным двухшажным, одновременным одношажным лыжным ходом до 1,5 км. Подвижная игра «Не задень». |
| 66 | 21.02 | Передвижение на короткие отрезки до50м. | Передвижение попеременным двухшажным ходом 1 км. Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом на короткие отрезки до50м.Эстафеты без палок. |
| 67 | 25.02 | Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 1,5 км. Подвижная игра «Кто дальше». | Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным лыжным ходом до 1,5 км. Подвижная игра «Кто дальше». |
| 68 | 27.02 | Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 1-2 км. Подвижная игра «Гонка по кругу». | Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным лыжным ходом до 2км. Подвижная игра «Гонка по кругу». |
| 69 | 28.02 | Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 1км.Эстафеты с этапом до 50м. | Учёт-Передвижение попеременным двухшажным ходом 1 км. Эстафеты с этапом до 50м без палок..Передвижение попеременным двухшажным ходом 1 км.  |
| 70 | 04.03 | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1 км. Торможение.Подъём на склон «лесенкой». |
| 71 | 06.03 |
| 72 | 07.03 | Одновременный одно шажный лыжный ход. Поворот при спуске в движении.Измерение сердечного пульса**.** Оценка состояния дыхательной системы. | Передвижение одновременным одно шажным лыжным ходом до 1 км. Поворот переступанием в движении при спуске. Эстафеты без палок. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений.  |
| 73 | 11.03 |
| 74 | 13.03 | Эстафеты на лыжах. |
| **Подвижные игры 15 часов** |
| 75 | 14.03 | Правила безопасности на уроках подвижными играми. Эстафеты с ведением, передачей мяча. | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты с ведением, передачей мяча правой и левой рукой. | Знать правила игры в волейбол, баскетбол и футбол; выполнять основные технические действия волейбола, баскетбола и футбола; организовывать и проводить подвижные игры;договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками. |
| 76 | 18.03 | Правила и элементы игры в футбол. Удар по неподвижному мячу. | Правила и элементы игры в футбол. ОРУ в движении. Удар по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча. Подвижная игра «Мини-футбол». |
| 77 | 20.03 | Остановка катящегося мяча.Подвижная игра «Пробей стенку». | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Пробей стенку». |
| 78 | 21.03 | Остановка катящегося мяча. Подвижная игра «Мини-футбол». | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча передней частью подъёма стопы. Мини-футбол. |
| 79 | 01.04 | Ведение мяча носком ноги. Подвижная игра «Ногой и головой через сетку». | Ведение мяча носком ноги, остановка катящегося мяча подошвой. Подвижная игра «Ногой и головой через сетку». |
| 80 | 03.04 | Ведение мяча носком ноги. Подвижная игра «Салки с футбольным мячом». | Ведение мяча носком ноги; удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой. Подвижная игра «Салки с футбольным мячом».Подвижная игра «Выбей мяч из круга».Подвижная игра «Забей гол».Мини-футбол по упрощённым правилам.Подвижная игра «Точно в цель».Подвижная игра «Мини-футбол». | Описывать технику игровых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения игровых упражнений.Осваивать технику броска и ловли мяча различными способами.Осваиватьуниверсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 81 | 04.04 |  Ведение мяча носком ноги. Подвижная игра «Выбей мяч из круга» |
| 82 | 08.04 | Подвижная игра «Забей гол». |
| 83 | 10.04 |  Подвижная игра «Мини-футбол». |
| 84 | 11.04 | Подвижная игра «Точно в цель». |
| 85 | 15.04 | Подвижная игра «Мини-футбол». |
| 86 | 17.04 | Игра «Перестрелка». | Повторение строевых упражнений. ОРУ в движении; приём, ловля и передача мяча.Строевые упражнения. Упражнения с малыми мячами, броски, передачи. Подвижные игры «Борьба за мяч».Подвижная игра «Снайперы». Подвижная игра «Перестрелка» |
| 87 | 18.04 | Игра «Борьба за мяч». |
| 88 | 22.04 | Игра «Снайперы». |
| 89 | 24.04 | «Эстафеты с футбольным мячом». | Ведение мяча носком ноги; удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой. «Эстафеты с футбольным мячом». |
| **Лёгкая атлетика 13 часов** |
| 90 | 25.04 | Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на выносливость до 500м. | Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ. Медленный бег до 3 минут. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Эстафеты с предметами. Подготовка к сдаче ГТО. | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность.Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами.Осваиватьуниверсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. |
| 91 | 29.04 |
| 92 | 02.05 | Метание мяча с места в цель. Бег с ускорением 30м. | Медленный бег до 3 минут. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча с места на расстоянии 6 м в вертикальную цель. Бег с высокого старта – положение старта. Эстафеты с предметами.  |
| 93 | 06.05 | Метание мяча с места в цель. Бег с ускорением 60м. | Медленный бег до 3 минут. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча с места на расстоянии 6 м в горизонтальную цель. Бег с высокого старта – положение старта. Эстафеты с предметами. Подготовка к сдаче ГТО. |
| 94 | 08.05 | Метание мяча с места в цель. Бег с ускорением 10,20,30м. | Медленный бег до 4 минут. Упражнения с гимнастическими скакалками. Учёт- метание мяча с места в цель на расстоянии 6м. Бег на короткие дистанции. Подготовка к сдаче ГТО. |
| 95 | 13.05 | Метание мяча на дальность.Челночный бег 3х10 м. | Медленный бег до 4 минут. Многоскоки. ОРУ. Метание на дальность – мяч 150 г. Челночный бег 3х10 м.  |
| 96 | 15.05 | Метание мяча на дальность. Челночный бег 3х10 м. |  Медленный бег до 5 минут. Многоскоки. Упражнения с малыми мячами. Учёт- метание на дальность – мяч 150 г. Учёт - челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Охотники и утки».  |
| 97 | 16.05 | Прыжок в длину с места.Подтягивание из виса. |  Медленный бег до 5 минут. Многоскоки**.** Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине. (М) высокая, (Д) низкая. Подготовка к сдаче ГТО. |
| 98 | 20.05 | Прыжок в длину с разбега.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | Медленный бег до 6 минут. ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры « Салки различные варианты». Подготовка к сдаче ГТО. |
| 99 | 22.05 | Прыжок в длину с разбега.-ёт-ет.ижении. ьными броскике.Наклон вперёд. | Медленный бег до 6 минут. ОРУ в движении. Учёт-прыжок в длину с разбега. Наклон вперёд. Подвижные игры « Салки различные варианты».  |
| 100 | 23.05 | Бег 60м. Эстафеты.  | Медленный бег до 6 минут. ОРУ. Учёт- бег 30-60м. Эстафеты. Контроль самочувствия, ЧСС. |
| 101 | 27.05 | Бег 1000 м. Контроль самочувствия, ЧСС. | ОРУ в движении. Учёт-бег 1000 м**.** Эстафеты. Подготовка к сдаче ГТО. Бег с переменной скоростью до 100 м. Эстафеты из различных исходных положений. |
| 102 | 29.05 | Круговая эстафета. Подведение итогов года. |