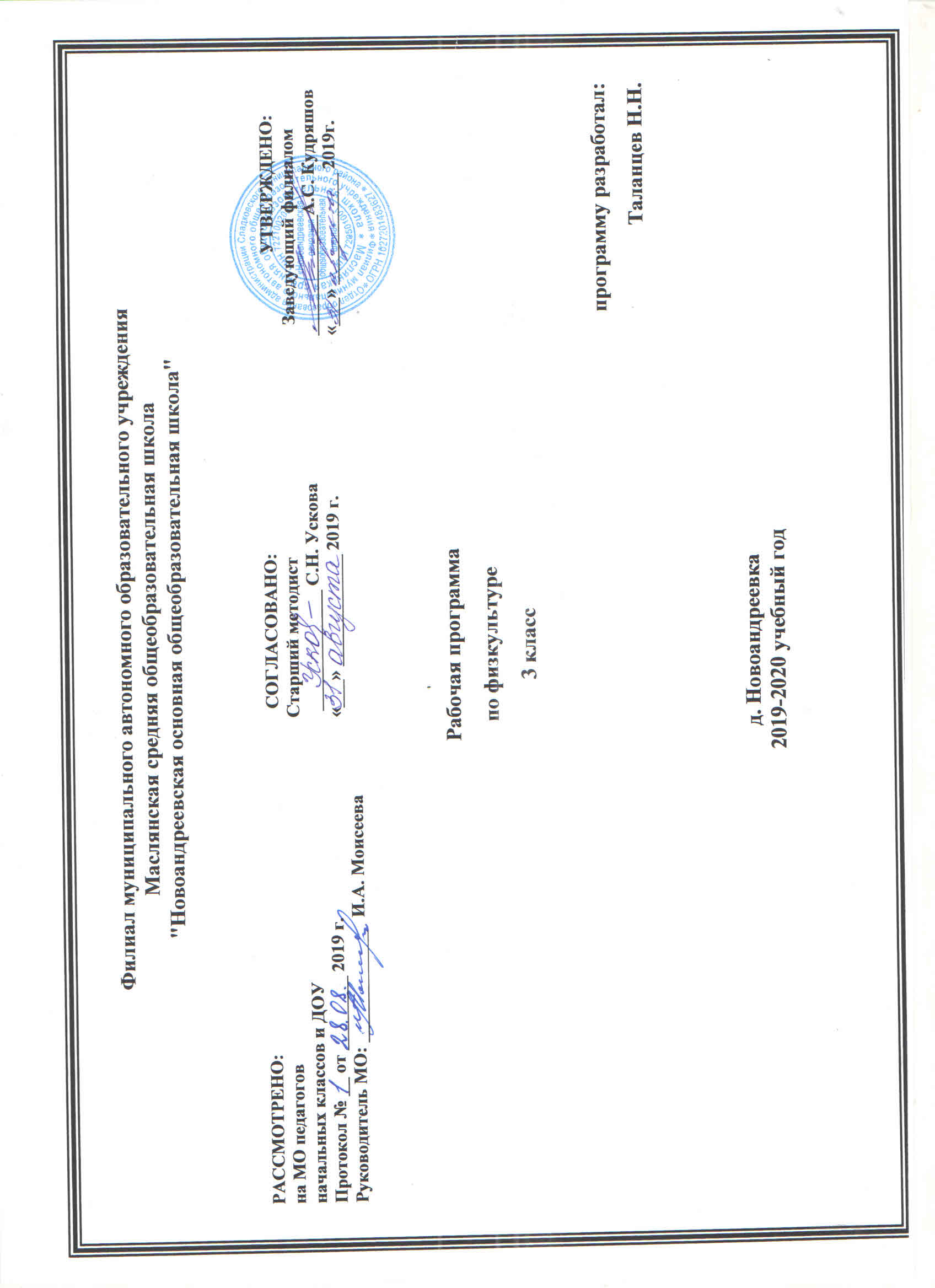
****

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей много­национального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
* формирование целостного, социально - ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

**•** развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения несоздавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

**•** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе нарезультат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры;

* овладение способностью применять и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* освоения способов решения проблем творческого и поискового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* формирование умения понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* использование знаково – символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
* готовность слушать собеседника и вести диалог;
* определение общей цели и путей её достижения;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:**

* 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 здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Ученик научится:**

**называть, описывать и раскрывать**:

**•** роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

* значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
* связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
* значение физической нагрузки и способы её регулирования;
* причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

* выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
* выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

**•** составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физическойкультурой;

* варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
* выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;

**•** выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах (при соответствии климатических и по­годных условий требованиям к организации лыжной подготовки);

* участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
* выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

**•** организовывать и соблюдать правильный режим дня;

•подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

**•** измерять показатели физического развития (рост, масса тела и др.), показатели развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, равновесие, гибкость) в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

***Учащийся может научиться:***

**называть, раскрывать и описывать:**

· обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;

· объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;

· объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми, значение цветов Олимпийских колец;

· связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

**уметь:**

· организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

· соблюдать правильный режим дня;

· подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий  
физическими упражнениями;

· подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений;

· выполнять правила техники безопасности на уроках блока «Спортивно-оздоровительная деятельность»;

.выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Физическое воспитание в основной школе обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности

обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Содержания курса физической культуры включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (мотивационный – процессуально компонент деятельности).

Систематическое наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость). Теоретическая и практическая подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**1. Физическая культура как область знаний.**

**История и современное развитие физической культуры**.

История возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России ,выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия**).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

**Физическая культура человека.**

**Здоровье и здоровый образ жизни.** Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности ,профилактике травматизма и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

2. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов исамостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию)

***Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».***

***3.*Физическое совершенствование.**

**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

**3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.**

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).*Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).* Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

**Легкая атлетика: беговые упражнения**.

Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами. **Подготовка к сдаче норм ГТО.**

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры мини- футбол, волейбол, баскетбол. Правиласпортивных игр. Игры по правилам.

***Раздел «Волейбол ».***

Физическая подготовка.Воспитание физических качеств ловкости, гибкости, быстроты, общей выносливости и становление базы скоростно-силовых возможностей средствами общей и специальной физической подготовки.

*Техника передвижения.* Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. **Основные приемы игры***:* стойка и перемещение; нижняя прямая пода­ча; прием и передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу над собой; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

***Раздел «Баскетбол».***

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Игра по правилам .Двусторонняя игра.

***Раздел « Футбол»***

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приѐм и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

***Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.***

**Раздел «Лыжные подготовка»:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка и сдача норм ГТО.

Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

**Раздел :Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности : игра «Лапта».**

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра

**3.3.Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры

**III. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Название темы | Количество часов |
| 1 | Лёгкая атлетика | 24 |
| 2 | Подвижные игры | 20 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 |
| 4 | Лыжная подготовка | 19 |
| 5 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22 |
|  | итого | 102 |

**Приложение к рабочей программе.**

**Календарно-тематическое планирование3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип и номер урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** |
|  |
| **Лёгкая атлетика 11 часов.** | | | | | | |
| Ходьба и бег (5ч) | Вводный  1 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. НРК. Подвижная игра «Два охотника». Развитие скоростных качеств. **Подготовка к сдаче норм ГТО.** | ***Знать*** правила Т.Б.  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м) | | Теку  щий |  |
| Изучение нового материала  2 | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров».понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. **Подготовка к сдаче норм ГТО.** | ***Знать*** понятие «короткая дистанция».  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м) | | Теку  щий |  |
| Комбинированный  3 | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция. **Подготовка к сдаче норм ГТО.** | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.) | | Текущий |  |
| Комбинированный  4 |
| Комбинированный  5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». **Подготовка к сдаче норм ГТО.** | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) | | Теку  щий |  |
| Прыжки (3ч) | Изучение нового материала  6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. НРК, Подвижная игра «Зайцы в огороде». **Подготовка к сдаче норм ГТО.** | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | | Теку  щий |  |
| Комбинированный  7 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. **Подготовка к сдаче норм ГТО.** | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | | Теку  щий |  |
| Комбинированный  8 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». **Подготовка к сдаче норм ГТО.** | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | | Теку  щий |  |
| Броски малого мяча (3ч) | Изучение нового материала  9 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. **Подготовка к сдаче норм ГТО.** | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | | Текущий |  |
| Комбинированный  10 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. **Подготовка к сдаче норм ГТО.** | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | | Тек  ущий |  |
| Комбинированный  11 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  **Подготовка к сдаче норм ГТО.** | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | | Текущий |  |
| **Подвижные игры 20 часов.** | | | | | | |
| Подвижные игры 20 часов | Изучение нового материала  12 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Знать:*** ТБ на подвижных играх.  ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Теку  щий |  |
| Совершенствования 13 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Текущий |  |
| Совершенствования  14 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Текущий |  |
| Совершенствования  15 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Текущий |  |
| Совершенствования  16 | ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Текущий |  |
| Совершенствования  17 | ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Текущий |  |
| Совершенствования  18 | ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Текущий |  |
| Совершенствования  19 | ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Текущий |  |
| Совершенствования  20 | ОРУ. НРК. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Текущий |  |
| Совершенствования  21 | ОРУ. НРК. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Текущий |  |
| Совершенствования  22 | ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Текущий |  |
| Комплексный  23 | ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Текущий |  |
| Совершенствования  24 | ОРУ. Игра НРК, «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Текущий |  |
| Совершенствования  25 | ОРУ. Игра НРК, «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Текущий |  |
| Комплексный  26 | ОРУ в движении. НРК. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Текущий |  |
| Совершенствования  27 | ОРУ в движении. НРК. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Текущий |  |
|  | Совершенствовании  28  29 Комплексный | ОРУ в движении. НРК. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Текущий |  |
| Совершенствования  30  Совершенствования  31 | ОРУ в движении. НРК. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | | Текущий |  |
| **Гимнастика 17 часов.** | | | | | | |
| Акробатика. Строевые упражнения 6 часов. | Изучение нового материала  32 | Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. | ***Знать:*** Т.Б. на гимнастике. ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | Теку  щий |  |
| Комплексный  33 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | Текущий |  |
| Комплексный  34  Комплексный  35 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | Текущий |  |
| Комплексный  36  Комплексный  37 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты.  Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | Теку  щий |  |
| Равновесие. Строевые упражнения 6 часов. | Изучение нового материала  38  Комплексный  39  Комплексный  40  Совершенствования 41  Совершенствования 42  Совершенствования 43 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | | Текущий |  |
| Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | | Текущий |  |
| Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | | Теку  щий |  |
| Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | | Теку  щий |  |
| Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». *Развитие* координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | | Текущий |  |
| Опорный прыжок, лазание 5 часов. | Изучение нового материала  44, 45  Комплексный | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | Текущий |  |
| Комплексный  46 | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | Текущий |  |
| Комплексный  47 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Сфетофор». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | Текущий |  |
| Комплексный  48 | Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | Текущий |  |
| Лыжная подготовка 19 часов. | **Лыжная подготовка 19 часов.** | | | | | |
| Изучение нового материала  49 | Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим.  Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений.  Разучить технике ступающего шага (без палок).  Прохождение ступающим шагом до 500м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий |  |
| Комплексный  50 | Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь.  Научить обучению ступающим шагом.  Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий |  |
| Комплексный  51 | Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся.  Закрепить обучение ступающему шагу.  Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий |  |
| Комплексный  52 | Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».  Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.  Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий |  |
| Комплексный  53 | Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок.  Повторить повороты на месте (вправо и влево)  Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий |  |
| Комплексный  54 | Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом.  Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Теку  щий |  |
| Комплексный  55 | Совершенствовать технику скользящего шага без палок.  Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона.  Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.  В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий |  |
| Совершенствования  56 | Совершенствовать технику скользящего шага без палок.  Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.  Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.  В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий |  |
| Совершенствования  57 | Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.  Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.  В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий |  |
| Совершенствования  58 | Совершенствовать технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске).  Пройти дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью.  Различные эстафеты на совершенствования скользящего шага. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий |  |
| Совершенствования  59 | Совершенствовать технику подъемов и спусков.  Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей полок (или касанием плеча следующего).  Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача: определить первых на финише. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий |  |
| Совершенствования  60 | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками.  Повторить эстафету с поворотами  Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Теку  щий |  |
| Совершенствования  61 | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками.  Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки)  Провести игру «Смелее с горки». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий |  |
| Совершенствования  62 | Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Теку  щий |  |
| Совершенствования  63 | Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий |  |
| Совершенствования  64 | Разминка: эстафета с этапом до 50м (2 – 3 раза).  Провести соревнования на дистанцию 500м с раздельным стартом через 10 – 20 сек. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий |  |
| Совершенствования  65 | Провести свободное катание с горки.  Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий |  |
| Совершенствования  66 | Провести свободное катание с горки.  Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься; | | Текущий |  |
|  | Совершенствования  67 | Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом. |  | | Текущий |  |
|  | **Баскетбол 22 часа** | | | | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа. | Изучение нового материала  68, 69  Совершенствова-ния | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | ***Знать:*** ТБ на баскетболе. ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр. | | Текущий |  |
| Совершенствова-ния  70, 71  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр. | | Теку  щий |  |
| Совершенствова-ния  72, 73  Совершенствова-ния | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр. | | Текущий |  |
| Совершенствова-ния  74, 75  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр. | | Теку  щий |  |
| Совершенствова-ния  76, 77  Совершенствова-ния | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий |  |
| Совершенствова-ния  78, 79  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Теку  щий |  |
| Совершенствова-ния  80, 81  Совершенствова-ния | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».  Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий |  |
| Совершенствова-ния  82, 83  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».  Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий |  |
| Комплексный  84, 85  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».  Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий |  |
| Комплексный  85, 87  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».  Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий |  |
| Комплексный  88, 89  Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».  Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий |  |
|  | **Лёгкая атлетика 13 часов.** | | | | | |
| Ходьба и бег 4 часа. | Комплексный  90, 91  Комплексный | ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.  **Подготовка и сдача норм ВР ФК «Готов к труду и обороне».** | ***Знать:*** правила ТБ  ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Текущий | |  |
| Комплексный  92, 93  Комплексный | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Текущий | |  |
| Прыжки 3 часа. | Комплексный  94 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | Текущий | |  |
| Комплексный  95 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». | ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Текущий | |  |
| Комплексный  96-97 | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». **Подготовка и сдача норм ВР ФК «Готов к труду и обороне».** | ***Уметь:*** правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Теку  щий | |  |
| Метание мяча 3 часа. | Комплексный  98 | Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Подготовка и сдача норм ВР ФК «Готов к труду и обороне».** | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из разных положений; метание в цель. | Текущий | |  |
| Комплексный  99-100 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на | Текущий | |  |
| Комплексный  101-102 | Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. .**Подготовка и сдача норм ВР ФК «Готов к труду и обороне».** | дальность с места из различных положений; метание в цель; метание набивного мяча из различных положений | Текущий | |  |