****

**Физическая культура**

* + 1. **Предметные результаты освоения учебного предмета**
	+ результате обучения у обучающихся на уровне начального общего образования будут
1. формироваться первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
3. формироваться навыки 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).

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

 формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, 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 и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

* развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

**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, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, показателями физического развития, показателями развития основных двигательных качеств.
		- результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре Ученик научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

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

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**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 учетом 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;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– 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.

**Ученик получит возможность научиться:**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса;

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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

**Ученик получит возможность научиться:**

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

* + результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

* роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
* значение правильного режима дня, правильного питания, процедур заливания, 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 упражнения для самостоятельных занятий физической культурой;
* варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
* выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
* участвовать в подвижных играх;
* выполнять игровые действия в футболе, 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 собственную массу и длину тела;
* оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно – двигательного аппарата и кожных покровов.
	+ - результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

* роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
* значение правильного режима дня, правильного питания, процедур заливания, 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 упражнения для самостоятельных занятий физической культурой;
* варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
* выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
* участвовать в подвижных играх;
* выполнять игровые действия в футболе, 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 собственную массу и длину тела;
* оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно – двигательного аппарата и кожных покровов.

**II.Содержание учебного предмета, курса**

* ходе учебного дня предусмотрена динамическая пауза, используемая для двигательной активности, преимущественно на

свежем воздухе, а также для организации питания, спортивно-оздоровительной, художественно-эстетической внеурочной

деятельности в формах, исключающих гиподинамию.

Содержание программы предусматривает изучение модуля «Подвижные спортивные игры».

Региональная специфика базового компонента 10% от общего количества часов заключается в обновлении содержания образования, направленного на изучение этнокультурных национально – региональных особенностей в рамках предмета физкультуры.

Организация учебных занятий в соответствии с учебным планом предусматривает использование разнообразных форм:

экскурсий, соревнований и др. из расчёта не менее 1 ч в четверть.

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека. Осанка человека. Стопа человека.

Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека.

Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека. (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гимнастика. Физкультминутки.

Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. Измерение длины и массы тела.

Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

**Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения.

**Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелазание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

**Подготовка к соревновательной деятельности, выполнению видов испытаний, нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- оздоровительным комплексом ГТО**

**Модуль** «Подвижные игры».Основные задачи подвижных игр:

* укреплять здоровье играющих;
* способствовать их правильному физическому развитию;
* содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
* воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества;
* прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении): «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись —разойдись», «Смена мест», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**III.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
|  |  | **(уроков)** |
|  |  |  |
| 1 | Основы знаний по физической культуре | 4ч. |
|  |  |  |
| 2. | Организация здорового образа жизни | 3 ч. |
|  |  |  |
| 3. | Наблюдение за физическим развитием и физической | 2ч. |
|  | подготовленностью |  |
|  |  |  |
| 4. | Физкультурно – оздоровительная деятельность | 3ч. |
|  |  |  |
|  | **Спортивно – оздоровительная деятельность:** | **90 ч.:** |
|  |  |  |
| 5. | Подвижные игры | 25 |
|  |  |  |
| 6. | Гимнастика с элементами акробатики | 23 |
|  |  |  |
| 7. | Легкая атлетика | 23 |
|  |  |  |
| 8. | Лыжная подготовка | 19 |
|  |  |  |
| **Всего:** |  | **102 часов** |
|  |  |  |

**Приложение**

**Календарно - тематическое планирование для 2 класса**

Всего 102 ч.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  |  |  | **Дата** |
| **п/п** |  | **Тема** | **Основное содержание по теме** |  |
|  |  |  |  |
|  | **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)** |  |  |
|  |  |  |  |
| 1. | Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр | Понятие «Олимпийские игры». Место |  |
|  | **НРК** | **Спартакиада младших школьников** | появления и особенности древних |  |
|  |  |  | Олимпийских игр. Понятие «чемпион» |  |
|  |  |  |  |
| 2. | Скелет и мышцы человека | Части скелета человека. Назначение |  |
|  |  |  | скелета и скелетных мышц в теле |  |
|  |  |  | человека |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Осанка человека | Понятие осанки. Влияние осанки на |  |
|  |  |  | здоровье. |  |
|  |  |  | Правильная осанка в положении сидя и |  |
|  |  |  | стоя |  |
|  |  |  |  |
| 4. | Стопа человека | Функции стопы. Понятие |  |
|  | Одежда для занятий разными физическими упражнениями | «плоскостопие» |  |
|  |  |  | Одежда для занятий физическими |  |
|  |  |  | упражнениями в разное время года |  |
|  |  |  |  |
|  | **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5. | Правильный режим дня | Понятие о здоровом образе жизни. |  |
|  |  |  | Элементы режима дня. Планирование |  |
|  |  |  | своего режима дня |  |
|  |  |  |  |
| 6. | Закаливание | Понятие о закаливании. Простейшие |  |
|  |  |  | закаливающие процедуры (воздушные |  |
|  |  |  | ванны, обтирания, хождение босиком) |  |
|  |  |  |  |
| 7. | Профилактика нарушений зрения | Причины утомления глаз и снижения |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** |  |  | **Дата** |
| **п/п** | **Тема** | **Основное содержание по теме** |  |
|  |  |  |  |
|  |  | остроты зрения |  |
|  |  |  |  |
|  | **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и** |  |  |
|  | **физической подготовленностью (2 ч)** |  |  |
|  |  |  |  |
| 8-9 | Оценка правильности осанки | Контроль осанки в положении сидя и |  |
|  | Систематическое наблюдение за физическим здоровьем. | стоя |  |
|  |  |  |  |
|  | **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | **(3 ч)** |  |  |
|  |  |  |  |
| 10. | Физические упражнения для утренней гигиенической | Движения руками вперёд, вверх, в |  |
|  | гимнастики | стороны, вращения прямых рук, |  |
|  | Физические упражнения для физкультминуток | наклоны вперед с доставанием |  |
|  |  | разноимённой ноги пальцами рук, |  |
|  |  | приседания на носках с последующим |  |
|  |  | выпрямлением туловища, упор присев |  |
|  |  | из основной стойки |  |
|  |  | Движения руками вперёд и вверх, |  |
|  |  | приседания, наклоны вперёд, назад, в |  |
|  |  | стороны, ходьба на месте с высоким |  |
|  |  | подниманием бедра |  |
|  |  |  |  |
| 11. | Физические упражнения для расслабления мышц | Расслабление мышц в положении лёжа |  |
|  |  | на спине |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** |  |  | **Дата** |
| **п/п** | **Тема** | **Основное содержание по теме** |  |
|  |  |  |  |
|  | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Ходьба, сидение на коленях и стойка на |  |
|  | Физические упражнения для профилактики плоскостопия | одной ноге с удержанием книги на |  |
|  | Физические упражнения для профилактики нарушений зрения | голове |  |
|  |  | Ходьба босиком по гимнастической |  |
|  |  | палке, захватывание мелких предметов |  |
|  |  | (теннисный мяч, гимнастическая палка) |  |
|  |  | стопами и пальцами ног. |  |
|  |  | Ходьба босиком по траве и песку |  |
|  |  | Упражнения для зрения (согревание |  |
|  |  | глаз, массаж области лба и висков, |  |
|  |  | массаж задней поверхности шеи) |  |
|  |  |  |  |
| 12. | Комплексы упражнений для развития основных двигательных | Упражнения для развития гибкости |  |
|  | качеств | (повороты туловища влево и вправо, |  |
|  |  | наклоны туловища вперёд, махи правой |  |
|  |  | и левой ногой вперёд и назад, в |  |
|  |  | сторону, глубокие выпады правой и |  |
|  |  | левой ногой вперёд и вбок), силы мышц |  |
|  |  | (отжимание от пола в упоре лёжа и в |  |
|  |  | упоре на гимнастической скамейке), |  |
|  |  | выносливости (длительный бег в |  |
|  |  | среднем темпе), ловкости (подвижные |  |
|  |  | игры), быстроты движений |  |
|  |  | (выпрыгивания вверх на двух ногах, |  |
|  |  | прыжки с разведением ног в стороны, |  |
|  |  | прыжки с захватом ног руками) |  |
|  |  |  |  |
|  | **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | **(90ч)** |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика (23 ч)** | Беговые упражнения (бег в среднем |  |
| 13 -16. | Беговые упражнения. Бег в среднем темпе. Развитие |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  |  | **Дата** |  |
| **п/п** | **Тема** | **Основное содержание по теме** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 17 – 20 | основных физических качеств. **Урок** **-** **соревнование** | темпе, бег с максимальной скоростью, |  |  |
|  | Бег с максимальной скоростью. Пробное тестирование по | бег с ускорением, челночный бег на |  |  |
|  | ГТО в беге на 30 м с высокого старта. |  |  |
|  |  |  |  |
| 21 -23 | Бег с ускорением, челночный бег на полосе 3\*10 м. | полосе 3 × 10 м), прыжковые |  |  |
|  | Пробное тестирование по ГТО в челночном беге 3х10 м. | упражнения (в длину с места, в длину с |  |  |
|  |  |  |  |
| 24 -26 | Прыжковые упражнения в длину с места. | разбега 3–5 шагов), метание резинового |  |  |
|  | Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места. | мяча разными способами (вверх двумя |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | руками, вперёд одной рукой, двумя |  |  |
| 27 – 29 | Метание резинового мяча разными способами вверх двумя | руками от груди, двумя руками из-за |  |  |
|  | руками. |  |  |
|  |  |  |  |
| 30 – 32. |  | головы, снизу двумя руками). |  |  |
|  | Метание резинового мяча одной рукой, двумя руками от | Развитие основных физических качеств. |  |  |
|  | груди. Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание |  |  |
|  | Подготовка к выполнению нормативов |  |  |
| 33-35 | рук в упоре лежа. |  |  |
|  |  |  |
|  |  | ГТО. |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики (23 ч)** | Строевые приёмы и упражнения (ходьба |  |  |
| 36 -37.(1- | Строевые приемы и упражнения. Ходьба на полусогнутых | на полусогнутых ногах, в приседе, на |  |  |
| 2) | ногах, в приседе, на носках. | носках, широким шагом, с высоким |  |  |
|  |  | подниманием коленей; выполнение |  |  |
|  | Строевые приемы и упражнения. Ходьба на полусогнутых | команд «По порядку рассчитайсь!», «На |  |  |
| 38-40. (3- | ногах, в приседе, на носках. | первый-второй рассчитайсь!»; повороты |  |  |
| 5) | Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и | направо, налево, кругом; построения в |  |  |
|  | низкой перекладине. | шеренгу, в колонну по одному; |  |  |
|  |  | выполнение команд «Шагом марш!», |  |  |
|  | Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый | «Стой!»; передвижения в колонне по |  |  |
|  | – второй рассчитайсь!». | одному). Отжимание в упоре лежа и в |  |  |
| 41-43 (6- |  | упоре на гимнастической скамейке, |  |  |
| 8) | Повороты направо, налево, кругом. Пробное тестирование по | подтягивание на высокой и низкой |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  |  |  | **Дата** |
| **п/п** |  | **Тема** | **Основное содержание по теме** |  |
|  |  |  |  |
| 44-46. (9- | ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами | перекладине. |  |
| 11) | на полу. |  | Группировка, перекаты в группировке, |  |
|  |  |  | кувырок вперёд |  |
| 47-49(12- |  |  |  |  |
| 14). | Построение в шеренгу; в колонну по одному; выполнение |  |  |
|  | команд «Шагом марш!, «Стой»,; передвижения в колонне по |  |  |
|  | одному. |  |  |  |
| 50- |  |  |  |  |
| 53.(15- | Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической |  |  |
| 18) | скамейке. Пробное тестирование по ГТО в сгибание и |  |  |
|  | разгибание рук в упоре лежа на полу. |  |  |
|  | Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Пробное |  |  |
| 54- | тестирование по ГТО в подтягивание на высокой |  |  |
| 56.(19- | перекладине. |  |  |
| 21) |  |  |  |  |
|  | Обобщающий урок по теме. |  |  |
|  | Игры по интересам. Пробное тестирование по ГТО в наклоне |  |  |
| 57-58 | вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. |  |  |
| (22-23) | **НРК** | **Разучивание русских народных игр** |  |  |
|  |  |  |  |
| 59-60 (1- | **Лыжная подготовка (19 ч)** | Подъём на пологий склон способом |  |
| 2.) | Инструктаж по т/б.Правила выбора лыж и лыжных палок, | «лесенка», торможение «плугом» |  |
|  | порядок перехода к месту. |  |  |
| 61-62 (3- | Строевые приемы с лыжами в руках. Поворот переступанием |  |  |
| 4) | на месте. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  |  |  | **Дата** |  |
| **п/п** |  | **Тема** | **Основное содержание по теме** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 63-64 (5- | Передвижение в колонне с лыжами. Скользящий шаг без |  |  |  |
| 6). | палок. Повороты переступанием на месте. |  |  |  |
| 65 -66 (7- | Скользящий шаг с попеременным отталкиванием палками. |  |  |  |
| 8). | Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км. |  |  |  |
| 67-68 (9- | Скользящий и ступающий шаг. |  |  |  |
| 10). |  |  |  |  |  |
| 69-70 | Скользящий шаг с попеременным отталкиванием палками. |  |  |  |
| (11-12). |  |  |  |  |  |
| 71-72 | Скользящий и ступающий шаг. |  |  |  |
| (13-14). |  |  |  |  |  |
| 73-74 | Скользящий шаг с попеременным отталкиванием палками. |  |  |  |
| (15-16) | Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км. |  |  |  |
| 75-76 | Подъем на пологий склон способом «лесенка». |  |  |  |
| (17-18). |  |  |  |  |  |
| 77(19). | Обобщающий урок. **Урок** **-** **эстафета** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры 25 ч)** | Подвижные игры с включением бега, |  |  |
| 78-79 (1- | Подвижные игры с включением бега «Космонавты», «Два | прыжков, метаний мяча для занятий на |  |  |
| 2). | мороза», «У медведя на бору». |  |  |
|  |  |  |
|  | **НРК** | **Русские народные игры** | свежем воздухе и в спортивном зале |  |  |
|  | Подвижные игры с включением бега «Пустое место», |  |  |  |
| 80-81 (3- | «Третий лишний». |  |  |  |
| 4). | Подвижные игры с включением бега « Эстафета зверей», |  |  |  |
|  | «Мы веселые ребята». |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  |  |  | **Дата** |
| **п/п** |  | **Тема** | **Основное содержание по теме** |  |
|  |  |  |  |  |
| 82-83 (5- | **НРК** | **Игры народов севера** |  |  |
| 6). | Подвижные игры с включением прыжков. «Прыжки по |  |  |
|  | кочкам», «Прыгающие воробышки», «Волк во рву». **Урок** **-** |  |  |
|  | **игра** |  |  |  |
| 84-85 (7- | Подвижные игры с включением прыжков «Парашютисты», |  |  |
| 8). | «Лягушата и цапля», |  |  |
|  | Подвижная игра «Лови-бросай!». |  |  |
| 86-87 (9- | Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и |  |  |
| 10 ) | низкой перекладине. |  |  |
|  | **НРК** | **Русские народные игры** |  |  |
| 88-89 | Подвижные игры с включением метаний мяча. Броски в цель. |  |  |
| (11-12) | «Попади в обруч». |  |  |
|  | Подвижные игры с включением метаний мяча |  |  |
| 90 (13) | **НРК** | **Игры народов ханты и манси** |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель(кольцо, |  |  |
|  | щит). |  |  |  |
| 91 (14) |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры с включением метаний мяча. |  |  |
| 92 (15) | **НРК** | **Русские народные игры** |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч». |  |  |
|  | **НРК** | **Русская народная игра** |  |  |
| 93 (16). | Подвижные игры с включением метаний мяча. Ловля и |  |  |
|  | передача мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передал – |  |  |
| 94. (17). | садись». |  |  |
|  | **НРК** | **Игры народов севера** |  |  |
| 95 (18) | Подвижные игры с включением метаний мяча. Ловля и |  |  |
|  | передача в движении. Броски в цель. Игра «Передал – |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  |  |  | **Дата** |
| **п/п** |  | **Тема** | **Основное содержание по теме** |  |
|  |  |  |  |  |
|  | садись». |  |  |  |
| 96 (19). | Подвижные игры с включением метаний мяча. Ведение на |  |  |
|  | месте правой и левой рукой. Игра «Мяч соседу». |  |  |
| 97(20) | Подвижные игры с включением метаний мяча. Передача |  |  |
|  | мяча в колоннах. Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 |  |  |
|  | м с высокого старта. |  |  |
| 98 (21). |  |  |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. Эстафета. |  |  |
| 99 (22). | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». |  |  |
|  | **НРК** | **Игры народов севера** |  |  |
| 100 (23). | Подвижные игры с включением метаний мяча Игра «Мяч в |  |  |
|  | корзину». |  |  |  |
| 101 (24). | Подвижные игры с включением метаний мяча. |  |  |
|  | «Передал - садись», «Третий лишний». |  |  |
| 102 (25). | Обобщающий урок. **Урок** **-** **игра** |  |  |
|  |  |  |  |  |