

**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов МБОУ «Кривошеевская СОШ» составлена в соответствии с приказом МО РФ от 31.12.2015 года № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом МО РФ от 06.12.2009 № 373» , приказом МО РФ от 31.12.2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом МО РФ от 17.12.2010 № 1897», Уставом МБОУ «Кривошеевская СОШ», а также составлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к базовому уровню обучения на основе авторской В.И.Лях .Физическая культура. Рабочие программы 1-4 класс. «Просвещение» 2011 Структура рабочей программы соответствует локальному акту МБОУ «Кривошеевская СОШ» «Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов внеурочной деятельности для педагогов, реализующих ФГОС НОО и ООО», утвержденному приказом по образовательному учреждению № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «» Об утверждении локальных нормативных актов».

В рабочей программе учитываются рекомендации инструктивно-методического письма ОГАОУ ДПО БелИРО«О преподавании предмета «Начальные классы» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2018-2019учебном году»

Сроки реализации программы 4 года.

Изменений в рабочей программе нет.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

**Личностные результаты:**

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

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

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления, их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Предметные результаты:**

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

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

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

- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;

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

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

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

- организация и проведение занятий с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозированной нагрузкой;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

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

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

**Содержание учебного предмета, курса.**

**Знания о физической культуре** (в процессе урока)

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Бег, ходьба, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Идеалы и символика Олимпийских игр

**Физические упражнения.** Физические упражнения и их влияние на физическое развитие, и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе

**Способы физической деятельности ( в процессе урока)Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длинны и массы тела, показателей осанки.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

**Закаливание ( в процессе урока)** Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

**Первая помощь при травмах** Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений для развития физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** (18 часов)Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

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

**Акробатические комбинации.** 1.мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2. кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Гимнастические комбинации.**

**Опорный прыжок с разбега через козла.**

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой, преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания, передвижения по наклонной скамейке.

**Лёгкая атлетика. (21 час)** Беговые упражнения из разных исходных положений. Прыжковые упражнения, броски набивного мяча на дальность, метание малого мяча.

**Лыжные гонки.(21 час)** Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

**Подвижные и спортивные игры. (18 часов базовая часть + 24 часа вариативная часть)**

На материале гимнастики: упражнения на внимание, силу, ловкость.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания, упражнения на координацию, выносливость, быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты с передвижением на лыжах.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по мячу, остановка мяча, ведение.

Баскетбол: передвижения с мячом и без мяча, броски в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

**Распределение учебного времени на различные виды**

**программного материала для учащихся 1-4 классов**

**( сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 80 | 78 | | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 4 | 4 | 4 | | 4 |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 | 18 | | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 22 | 21 | | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | | 21 | 21 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 19 | 24 | | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры | 19 | 24 | | 24 | 24 |
|  | ИТОГО: | 99 | 102 | | 102 | 102 |

**Первая четверть 1 класс 27 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Уро  ка | Дата | | Тип  урока | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности | примечание |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. |  |  | О.П.  Ввод  ный | Легкая атлетика  Знания о физической культуре  ОЗ»Техника безопасности во время занятий физкультурой» | 1.Понятие о физической культуре.  2. Профилактика травматизма  3.Способы передвижения человека  4.Инструктаж по Т/Б |  |
| 2. |  |  | О.Пр | Легкая атлетика  Разучивание техники бега на короткие дистанции ОЗ «Развитие Олимпийских игр» | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с изменением направления  Игра «День и ночь»,ОРУ.  Понятие «короткая дистанция» |  |
| 3 |  |  | О.Пр. | Подвижные игры  Урок-игра ОЗ «Развитие Олимпийских игр» | Комплекс ОРУ  Игра «День и ночь», «Гуси-лебеди» Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 4 |  |  | ОТ | Совершенствование техники бега 30м. ОЗ «Развитие Олимпийских игр» | ОРУ, бег с ускорением,бег 30 м.,  Игра «Зайцы в огороде» |  |
| 5 |  |  | ОПр | Совершенствование техники бега ОЗ «Развитие Олимпийских игр» | ОРУ, обычный бег, бег с ускорением, Игра «Вызов номеров», «Зайцы в огороде» |  |
| 6. |  |  | О.Пр | Соревнование-эстафеты  Подвижные игры ОЗ «Развитие Олимпийских игр» | ОРУ. Эстафеты с предметами и различными способами передвижения |  |
| 7. |  |  | ОП | Разучивание техники прыжковых упражнений ОЗ «Развитие Олимпийских игр» | ОРУ, Прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед Игра «Зайцы в огороде» |  |
| 8 |  |  | ОПр | Совершенствование прыжка на двух ногах с места ОЗ «Связь физической культуры с укреплением здоровья» | ОРУ, прыжки на двух ногах на месте, прыжок на двух ногах в длину. Игра «Тройной прыжок» |  |
| 9. |  |  | ОПр | Подвижные игры  Игровая олимпиада ОЗ «Связь физической культуры с укреплением здоровья» | Стрейчинг, игры малой и средней подвижности «Фигуры», «День и ночь», «Гуси-лебеди» |  |
| 10 |  |  | ОТ | Совершенствование техники прыжка ОЗ «Связь физической культуры с укреплением здоровья» | ОРУ, прыжки на одной и вдух ногах, на месте и с продвижением вперед.  Игра «Кошки-мышки» |  |
| 11 |  |  | ОТ | Совершенствование техники прыжка ОЗ «Связь физической культуры с укреплением здоровья» | ОРУ, прыжки на одной ноге,на двух на месте. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Вызов номеров» |  |
| 12 |  |  | ОПр | Подвижные игры ОЗ «Связь физической культуры с укреплением здоровья» | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки»  Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 13 |  |  | ОПр | Легкая атлетика  Разучивание техники метания малого мяча ОЗ «Связь физической культуры с укреплением здоровья» | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч» Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 14 |  |  | ОТ | Легкая атлетика  Совершенствование техники метания малого мяча ОЗ «Связь физической культуры с укреплением здоровья» | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания .Подвижная игра «Выбивной»  Совершенствование скоростно-силовых способностей |  |
| 15 |  |  | ОПр | Подвижные игры ОЗ «Связь физической культуры с укреплением здоровья» | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», Эстафета с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 16 |  |  | ОТ | Легкая атлетика  Совершенствование техники метания малого мяча | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние Подвижная игра «Метание в движущуюся мишень» Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 17 |  |  | ОПр | Совершенствование техники бега по пересеченной местности ОЗ «Роль и значение физической культуры» | Равномерный бег (3 мин), Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие «скорость бега» |  |
| 18 |  |  | ОПр | Подвижные игры ОЗ «Роль и значение физической культуры» | Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись» Развитие координационных способностей |  |
| 19 |  |  | От | Совершенствование техники бега по пересеченной местности  ОЗ «Роль и значение физической культуры» | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Горелки» ОРУ Развитие выносливости |  |
| 20 |  |  | ОТ | Совершенствование техники бега по пересеченной местности ОЗ «Роль и значение физической культуры» | Равномерный бег ; мин. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний»  Развитие выносливости |  |
| 21 |  |  | ОПр | Подвижные игры ОЗ «Роль и значение физической культуры» | ОРУ Игры «Пятнашки», «Два мороза» Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 22 |  |  | ОП | Из истории физической культуры. Физкультурная деятельность древних народов | Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр |  |
| 23 |  |  | ОПр | Совершенствование техники подвижных игр ОЗ «Роль и значение физической культуры» | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты, Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 24 |  |  | ОТ | Соревнование по подвижным играм ОЗ «Роль и значение физической культуры» | ОРУ. Соревнованеи с использованием элементов игр |  |
| 25 |  |  | ОПр | Совершенствование техники подвижных игр ОЗ «Роль и значение физической культуры» | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 26 |  |  | ОТ | Совершенствование техники подвижных игр ОЗ «Роль и значение физической культуры» | ОРУ, Игры «Капитаны», «Пятнашки», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 27 |  |  | ОТ | Соревнования -эстафеты ОЗ «Роль и значение физической культуры» | ОРУ. Эстафеты |  |

**2 четверть 21 час**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 9 |
| 28 |  |  | ОП | Развитие физических качеств.  Т/Б «Гимнастика» | Моделировать физические нагрузки при развитии основных физических качеств  Инструктаж по Т/Б «Гимнастика» |  |
| 29 |  |  | ОП | Акробатика.  Разучивание перекатов в группировке ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | Основная стойка, Построение в колонну по одному. Группировка, Перекаты в группировке, лежа на животе, стойка на лопатках, мост Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей |  |
| 30 |  |  | ОТ | Урок подвижных игр. ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | ОРУ. Игры «Знамя», «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 31 |  |  | Опр | Акробатика,  Совершенствование перекатов в группировке ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | Основная стойка, Построение в колонну по одному. Группировка, Перекаты в группировке, лежа на животе. стойка на лопатках, мост Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей Название основных гимнастических снарядов |  |
| 32 |  |  | Опр | Акробатика,  Совершенствование перекатов в группировке ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | Основная стойка, Построение в колонну по одному. Группировка, Перекаты в группировке, лежа на животе, Игра «Совушка». Развитие координационных способностей |  |
| 33 |  |  | ОТ | Соревнование с элементами акробатики ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | ОРУ. Эстафеты с использованием элементов акробатики |  |
| 34 |  |  | Опр | Акробатика,  Совершенствование перекатов в группировке ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | Основная стойка, Построение в колонну по одному. Группировка, Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей |  |
| 35 |  |  | Опр | Снарядная гимнастика,  Разучивание техники запрыгивания на козла ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | ОРУ. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  Запрыгивание на козла Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. |  |
| 36 |  |  | ОТ | Подвижные игры ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 37 |  |  | Опр | Снарядная гимнастика,  Совершенствование запрыгивания на козла ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | ОРУ. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.Запрыгивание на козла Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. |  |
| 38 |  |  | ОП | Равновесие.  Разучивание упражнений в равновесии ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ со скакалками. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей |  |
| 39 |  |  | ОТ | Подвижные игры ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 40 |  |  | Опр | Равновесие. ОЗ  упражнений в равновесии«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ со скакалками. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей |  |
| 41 |  |  | Опр | Равновесие.  Совершенствование упражнений в равновесии«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. |  |
| 42 |  |  | ОТ | Подвижные игры«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 43 |  |  | Опр | Совершенствование строевых упражнений«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш», «класс, стой!», ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей |  |
| 44 |  |  | Опр | Совершенствование строевых упражнений«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш», «класс, стой!», ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей |  |
| 45 |  |  | ОТ | Подвижные игры«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | ОРУ. Игры «Удочка», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 46 |  |  | ОТ | Равновесие.  Совершенствование упражнений в равновесии«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш», «класс, стой!», ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей |  |
| 47 |  |  | ОТ | Равновесие.  Совершенствование упражнений в равновесии«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш», «класс, стой!», ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей |  |
| 48 |  |  | ОТ | Подвижные игры«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | ОРУ. Игры «Удочка», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |

**3 четверть 27 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 9 |
| 49 |  |  | ОП | Лыжная подготовка  Инструктаж по Т/Б  Разучивание ступающего шага ОЗ «Укрепление мышц стоп» | Инструктаж по Т/Б «Лыжная подготовка»  Правила передвижения на лыжах. Подбор одежды,  Выполнение ступающего шага |  |
| 50 |  |  | ОПр | Лыжная подготовка  Совершенствование ступающего шага ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ на лыжах, прохождение дистанции ступающим шагом, развитие выносливости |  |
| 51 |  |  | ОТ | Соревнования \_ эстафеты с передвижением на лыжах ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, эстафеты с передачей палок, развитие выносливости |  |
| 52 |  |  | ОПр | Лыжная подготовка  Совершенствование ступающего шага ОЗ «Укрепление мышц стоп» ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, отработка техники выполнения ступающего шага, прохождение дистанции, развитие выносливости |  |
| 53 |  |  | ОП | Лыжная подготовка  Разучивание техники поворота. | ОРУ, осваивание техники выполнения поворота, прохождение дистанции с поворотами, развитие выносливости |  |
| 54 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Эстафеты с передвижением на лыжах ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, эстафеты с передачей палок, развитие выносливости |  |
| 55 |  |  | ОПр | Лыжная подготовка  Совершенствование техники поворота ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, совершенствование техники выполнения поворота, прохождение дистанции с поворотами, развитие выносливости |  |
| 56 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Совершенствование техники поворота ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, совершенствование техники выполнения поворота, прохождение дистанции с поворотами, развитие выносливости |  |
| 57 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Игры на лыжах ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, Игра «Мини -биатлон», развитие выносливости |  |
| 58 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Совершенствование техники ходьбы на лыжах | ОРУ, совершенствование техники выполнения поворота, прохождение дистции с поворотами, развитие выносливости |  |
| 59 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Совершенствование техники ходьбы на лыжах ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, совершенствование техники выполнения поворота, прохождение дистанции с поворотами, развитие выносливости |  |
| 60 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Игры на лыжах ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, Игра «Минибиатлон», развитие выносливости |  |
| 61 |  |  | ОП | Прикладная гимнастика. ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, преодоление полосы препятствий с лазанием и перелазанием, передвижение по наклонной скамейке, развитие гибкости |  |
| 62 |  |  | ОПр | Прикладная гимнастика.  Совершенствование техники преодоления препятствий ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, преодоление полосы препятствий с лазанием и перелазанием, передвижение по наклонной скамейке, развитие гибкости |  |
| 63 |  |  | ОТ | Соревнование по преодолению полосы препятствий ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, преодоление полосы препятствий с лазанием и перелазанием, передвижение по наклонной скамейке, развитие гибкости |  |
| 64 |  |  | ОП | Физкультурно-оздоровительная деятельность.  Профилактика утомления ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ. Комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз |  |
| 65 |  |  | ОП | Спортивные игры  Волейбол. Разучивание подбрасывания и подачи мяча. ОЗ «Укрепление мышц стоп» | Инструктаж по Т/Б «Спортивные игры»  ОРУ с мячом, освоение техники подбрасывания и подачи мяча, игра «Мяч капитану», развитие координации. |  |
| 66 |  |  | ОПр | Соревнования с использованием мяча ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, эстафеты с использованием подбросов и передач мяча. Развитие ловкости и координации |  |
| 67 |  |  | ОТ | Волейбол.  Подвижные игры на материале волейбола ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ с мячом, совершенствование техники подбрасывания и подачи мяча, игра «Мяч капитану», развитие координации. |  |
| 68 |  |  | ОТ | Волейбол  Разучивание приема и передача мяча ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, совершенствование техники приема и передачи мяча, игра «Кто точнее!», развитие координации |  |
| 69 |  |  | ОТ | Соревнование с использованием мяча ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, эстафеты с использованием подбросов и передач мяча. Развитие ловкости и координации |  |
| 70 |  |  | ОП | Самостоятельные занятия  Режим дня и его планирование ОЗ «Укрепление мышц стоп» | Составление режима дня, закаливание и правила закаливающих процедур |  |
| 71 |  |  | ОП | Спортивные игры. Баскетбол  Разучивание специальных передвижений без мяча ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ в движении, обучение технике специальных передвижений без мяча, игра «Попади в цель», развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 72 |  |  | ОПр | Соревнования с использованием элементов баскетбола ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, эстафеты с использованием элементов баскетбола, развитие координации |  |
| 73 |  |  | ОП | Спортивные игры  Баскетбол  Обучение технике броска мяча в корзину ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, обучение технике броска в корзину, игра «Точно в цель», развитие ловкости, точности |  |
| 74 |  |  | ОПр | Спортивные игры  Баскетбол  Совершенствование техники броска мяча в корзину ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, совершенствование техники броска в корзину, игра «Точно в цель», развитие ловкости, точности |  |
| 75 |  |  | ОТ | Соревнование с элементами баскетбола ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, эстафеты с использованием элементов баскетбола, развитие координации |  |

**4 четверть 24 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 76 |  |  | ОПр | Спортивные игры  Футбол.  Обучение технике удара по неподвижному и катящемуся мячу ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ в движении, обучение технике удара по неподвижному и катящемуся мячу, игра на материале футбола, развитие координации |  |
| 77 |  |  | ОПр | Спортивные игры  Футбол.  Совершенствование техники удара по неподвижному и катящемуся мячу ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ в движении, обучение технике удара по неподвижному и катящемуся мячу, игра на материале футбола, развитие координации |  |
| 78 |  |  | ОТ | Соревнования. Эстафеты с элементами футбола ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, эстафеты с использованием элементов футбола, развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 79 |  |  | ОП | Спортивные игры.  Футбол ОЗ «Укрепление сердца»  Обучение техник е ведения мяча | ОРУ в движении, обучение технике ведения мяча, совершенствование техники ведения мяча, игра «Кто лучше», развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 80 |  |  | ОПр | Спортивные игры.  Футбол  Совершенствование ОЗ «Укрепление сердца»техники ведения мяча | ОРУ в движении, совершенствование техники ведения мяча, игра «Кто лучше», развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 81 |  |  | ОТ | Соревнования. Эстафеты с элементами футбола ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, эстафеты с использованием элементов футбола, развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 82 |  |  | ОП | Самостоятельные игры и развлечения.  Обучение технике организации народных подвижных игр ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, обучение технике организации и проведения народных игр, игра «Третий лишний, развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 83 |  |  | ОПр | Самостоятельные игры и развлечения.  Совершенствование техники организации народных подвижных игр ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, совершенствование техники организации и проведения народных игр, игра «Третий лишний, развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 84 |  |  | ОТ | Соревнования по народным играм ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, игры «Третий лишний», Минилапта, развитие ловкости |  |
| 85 |  |  | ОПр | Легкая атлетика  Совершенствование беговой подготовки ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, упражнения бегуна, бег 30 м, развитие скоростно - силовых способностей |  |
| 86 |  |  | ОП | Легкая атлетика  Разучивание техники челночного бега ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, разучивание и совершенствование техники выполнения челночного бега, игра «Пятнашки», развитие координационных способностей |  |
| 87 |  |  | ОТ | Соревнования по бегу на 30 м ОЗ «Укрепление сердца». | ОРУ, соревнования по бегу на 30 м, игра «День и ночь», развитие скоростных способностей |  |
| 88 |  |  | ОПр | Легкая атлетика  Совершенствования техники метания малого мяча ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, совершенствование метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность, игра «Снайперы», развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 89 |  |  | ОТ | Легкая атлетика  Совершенствования техники метания малого мяча ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, совершенствование метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность, игра «Снайперы», развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 90 |  |  | ОТ | Соревнования по ОЗ «Укрепление сердца» метанию мяча на дальность | ОРУ, соревнования по метанию мяча на дальность, игра «Снайперы». Развитие меткости |  |
| 91 |  |  | ОПр | Легкая атлетика  Совершенствование техники прыжка в длину с места ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ, прыжки в длину с места, игра «Кузнечики», развитие прыгучести |  |
| 92 |  |  | ОТ | Легкая атлетика  Совершенствование техники прыжка в длину с места ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ, прыжки в длину с места, игра «Кузнечики», развитие прыгучести |  |
| 93 |  |  | ОТ | Подвижные игры  Соревновании по подвижным играм ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ, игры «Капитаны», «пятнашки, развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 94 |  |  | ОТ | Совершенствование техники проведения подвижных игр ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ, игра «Пятнашки», «Два мороза», развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 95 |  |  | ОТ | Совершенствование техники проведения подвижных игр ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ, игры «Белые медведи», эстафеты, развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 96 |  |  | ОТ | Соревнования по подвижным играм ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ, игры «Капитаны», «пятнашки, развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 97 |  |  | ОТ | Совершенствование техники проведения подвижных игр ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ , игры «Кошки-мышки», «День и ночь», развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 98 |  |  | ОТ | Совершенствование техники проведения подвижных игр ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ, игры «Белые медведи», эстафеты, развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 99 |  |  | ОТ | Соревнования по подвижным играм ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ, игры «Капитаны», «пятнашки, развитие скоростно-силовых способностей |  |

**Первая четверть 2 класс 27 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Уро  ка | Дата | | Тип  урока | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности | примечание |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. |  |  | О.П.  Ввод  ный | Легкая атлетика  Знания о физической культуре  ОЗ»Техника безопасности во время занятий физкультурой» | 1.Понятие о физической культуре.  2. Профилактика травматизма  3.Способы передвижения человека  4.Инструктаж по Т/Б |  |
| 2. |  |  | О.Пр | Легкая атлетика  Разучивание техники бега на короткие дистанции ОЗ «Развитие Олимпийских игр» | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с изменением направления  Игра «День и ночь»,ОРУ.  Понятие «короткая дистанция» |  |
| 3 |  |  | О.Пр. | Подвижные игры  Урок-игра ОЗ «Развитие Олимпийских игр» | Комплекс ОРУ  Игра «День и ночь», «Гуси-лебеди» Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 4 |  |  | ОТ | Совершенствование техники бега 30м. ОЗ «Развитие Олимпийских игр» | ОРУ, бег с ускорением,бег 30 м.,  Игра «Зайцы в огороде» |  |
| 5 |  |  | ОПр | Совершенствование техники бега ОЗ «Развитие Олимпийских игр» | ОРУ, обычный бег, бег с ускорением, Игра «Вызов номеров», «Зайцы в огороде» |  |
| 6. |  |  | О.Пр | Соревнование-эстафеты  Подвижные игры ОЗ «Развитие Олимпийских игр» | ОРУ. Эстафеты с предметами и различными способами передвижения |  |
| 7. |  |  | ОП | Разучивание техники прыжковых упражнений ОЗ «Развитие Олимпийских игр» | ОРУ, Прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед Игра «Зайцы в огороде» |  |
| 8 |  |  | ОПр | Совершенствование прыжка на двух ногах с места ОЗ «Связь физической культуры с укреплением здоровья» | ОРУ, прыжки на двух ногах на месте, прыжок на двух ногах в длину. Игра «Тройной прыжок» |  |
| 9. |  |  | ОПр | Подвижные игры  Игровая олимпиада ОЗ «Связь физической культуры с укреплением здоровья» | Стрейчинг, игры малой и средней подвижности «Фигуры», «День и ночь», «Гуси-лебеди» |  |
| 10 |  |  | ОТ | Совершенствование техники прыжка ОЗ «Связь физической культуры с укреплением здоровья» | ОРУ, прыжки на одной и вдух ногах, на месте и с продвижением вперед.  Игра «Кошки-мышки» |  |
| 11 |  |  | ОТ | Совершенствование техники прыжка ОЗ «Связь физической культуры с укреплением здоровья» | ОРУ, прыжки на одной ноге,на двух на месте. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Вызов номеров» |  |
| 12 |  |  | ОПр | Подвижные игры ОЗ «Связь физической культуры с укреплением здоровья» | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки»  Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 13 |  |  | ОПр | Легкая атлетика  Разучивание техники метания малого мяча ОЗ «Связь физической культуры с укреплением здоровья» | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч» Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 14 |  |  | ОТ | Легкая атлетика  Совершенствование техники метания малого мяча ОЗ «Связь физической культуры с укреплением здоровья» | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания .Подвижная игра «Выбивной»  Совершенствование скоростно-силовых способностей |  |
| 15 |  |  | ОПр | Подвижные игры ОЗ «Связь физической культуры с укреплением здоровья» | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», Эстафета с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 16 |  |  | ОТ | Легкая атлетика  Совершенствование техники метания малого мяча | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние Подвижная игра «Метание в движущуюся мишень» Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 17 |  |  | ОПр | Совершенствование техники бега по пересеченной местности ОЗ «Роль и значение физической культуры» | Равномерный бег (3 мин), Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие «скорость бега» |  |
| 18 |  |  | ОПр | Подвижные игры ОЗ «Роль и значение физической культуры» | Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись» Развитие координационных способностей |  |
| 19 |  |  | От | Совершенствование техники бега по пересеченной местности  ОЗ «Роль и значение физической культуры» | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Горелки» ОРУ Развитие выносливости |  |
| 20 |  |  | ОТ | Совершенствование техники бега по пересеченной местности ОЗ «Роль и значение физической культуры» | Равномерный бег ; мин. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний»  Развитие выносливости |  |
| 21 |  |  | ОПр | Подвижные игры ОЗ «Роль и значение физической культуры» | ОРУ Игры «Пятнашки», «Два мороза» Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 22 |  |  | ОП | Из истории физической культуры. Физкультурная деятельность древних народов | Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр |  |
| 23 |  |  | ОПр | Совершенствование техники подвижных игр ОЗ «Роль и значение физической культуры» | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты, Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 24 |  |  | ОТ | Соревнование по подвижным играм ОЗ «Роль и значение физической культуры» | ОРУ. Соревнованеи с использованием элементов игр |  |
| 25 |  |  | ОПр | Совершенствование техники подвижных игр ОЗ «Роль и значение физической культуры» | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 26 |  |  | ОТ | Совершенствование техники подвижных игр ОЗ «Роль и значение физической культуры» | ОРУ, Игры «Капитаны», «Пятнашки», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 27 |  |  | ОТ | Соревнования -эстафеты ОЗ «Роль и значение физической культуры» | ОРУ. Эстафеты |  |

**2 четверть 21 час**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 9 |
| 28 |  |  | ОП | Развитие физических качеств.  Т/Б «Гимнастика» | Моделировать физические нагрузки при развитии основных физических качеств  Инструктаж по Т/Б «Гимнастика» |  |
| 29 |  |  | ОП | Акробатика.  Разучивание перекатов в группировке ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | Основная стойка, Построение в колонну по одному. Группировка, Перекаты в группировке, лежа на животе, стойка на лопатках, мост Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей |  |
| 30 |  |  | ОТ | Урок подвижных игр. ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | ОРУ. Игры «Знамя», «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 31 |  |  | Опр | Акробатика,  Совершенствование перекатов в группировке ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | Основная стойка, Построение в колонну по одному. Группировка, Перекаты в группировке, лежа на животе. стойка на лопатках, мост Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей Название основных гимнастических снарядов |  |
| 32 |  |  | Опр | Акробатика,  Совершенствование перекатов в группировке ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | Основная стойка, Построение в колонну по одному. Группировка, Перекаты в группировке, лежа на животе, Игра «Совушка». Развитие координационных способностей |  |
| 33 |  |  | ОТ | Соревнование с элементами акробатики ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | ОРУ. Эстафеты с использованием элементов акробатики |  |
| 34 |  |  | Опр | Акробатика,  Совершенствование перекатов в группировке ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | Основная стойка, Построение в колонну по одному. Группировка, Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей |  |
| 35 |  |  | Опр | Снарядная гимнастика,  Разучивание техники запрыгивания на козла ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | ОРУ. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  Запрыгивание на козла Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. |  |
| 36 |  |  | ОТ | Подвижные игры ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 37 |  |  | Опр | Снарядная гимнастика,  Совершенствование запрыгивания на козла ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | ОРУ. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.Запрыгивание на козла Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. |  |
| 38 |  |  | ОП | Равновесие.  Разучивание упражнений в равновесии ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ со скакалками. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей |  |
| 39 |  |  | ОТ | Подвижные игры ОЗ «Упражнения для улучшения осанки» | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 40 |  |  | Опр | Равновесие. ОЗ  упражнений в равновесии«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ со скакалками. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей |  |
| 41 |  |  | Опр | Равновесие.  Совершенствование упражнений в равновесии«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. |  |
| 42 |  |  | ОТ | Подвижные игры«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 43 |  |  | Опр | Совершенствование строевых упражнений«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш», «класс, стой!», ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей |  |
| 44 |  |  | Опр | Совершенствование строевых упражнений«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш», «класс, стой!», ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей |  |
| 45 |  |  | ОТ | Подвижные игры«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | ОРУ. Игры «Удочка», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 46 |  |  | ОТ | Равновесие.  Совершенствование упражнений в равновесии«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш», «класс, стой!», ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей |  |
| 47 |  |  | ОТ | Равновесие.  Совершенствование упражнений в равновесии«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш», «класс, стой!», ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей |  |
| 48 |  |  | ОТ | Подвижные игры«Укрепление мышц живота»  Совершенствование | ОРУ. Игры «Удочка», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |

**3 четверть 27 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 9 |
| 49 |  |  | ОП | Лыжная подготовка  Инструктаж по Т/Б  Разучивание ступающего шага ОЗ «Укрепление мышц стоп» | Инструктаж по Т/Б «Лыжная подготовка»  Правила передвижения на лыжах. Подбор одежды,  Выполнение ступающего шага |  |
| 50 |  |  | ОПр | Лыжная подготовка  Совершенствование ступающего шага ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ на лыжах, прохождение дистанции ступающим шагом, развитие выносливости |  |
| 51 |  |  | ОТ | Соревнования \_ эстафеты с передвижением на лыжах ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, эстафеты с передачей палок, развитие выносливости |  |
| 52 |  |  | ОПр | Лыжная подготовка  Совершенствование ступающего шага ОЗ «Укрепление мышц стоп» ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, отработка техники выполнения ступающего шага, прохождение дистанции, развитие выносливости |  |
| 53 |  |  | ОП | Лыжная подготовка  Разучивание техники поворота. | ОРУ, осваивание техники выполнения поворота, прохождение дистанции с поворотами, развитие выносливости |  |
| 54 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Эстафеты с передвижением на лыжах ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, эстафеты с передачей палок, развитие выносливости |  |
| 55 |  |  | ОПр | Лыжная подготовка  Совершенствование техники поворота ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, совершенствование техники выполнения поворота, прохождение дистанции с поворотами, развитие выносливости |  |
| 56 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Совершенствование техники поворота ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, совершенствование техники выполнения поворота, прохождение дистанции с поворотами, развитие выносливости |  |
| 57 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Игры на лыжах ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, Игра «Мини -биатлон», развитие выносливости |  |
| 58 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Совершенствование техники ходьбы на лыжах | ОРУ, совершенствование техники выполнения поворота, прохождение дистции с поворотами, развитие выносливости |  |
| 59 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Совершенствование техники ходьбы на лыжах ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, совершенствование техники выполнения поворота, прохождение дистанции с поворотами, развитие выносливости |  |
| 60 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Игры на лыжах ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, Игра «Минибиатлон», развитие выносливости |  |
| 61 |  |  | ОП | Прикладная гимнастика. ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, преодоление полосы препятствий с лазанием и перелазанием, передвижение по наклонной скамейке, развитие гибкости |  |
| 62 |  |  | ОПр | Прикладная гимнастика.  Совершенствование техники преодоления препятствий ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, преодоление полосы препятствий с лазанием и перелазанием, передвижение по наклонной скамейке, развитие гибкости |  |
| 63 |  |  | ОТ | Соревнование по преодолению полосы препятствий ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, преодоление полосы препятствий с лазанием и перелазанием, передвижение по наклонной скамейке, развитие гибкости |  |
| 64 |  |  | ОП | Физкультурно-оздоровительная деятельность.  Профилактика утомления ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ. Комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз |  |
| 65 |  |  | ОП | Спортивные игры  Волейбол. Разучивание подбрасывания и подачи мяча. ОЗ «Укрепление мышц стоп» | Инструктаж по Т/Б «Спортивные игры»  ОРУ с мячом, освоение техники подбрасывания и подачи мяча, игра «Мяч капитану», развитие координации. |  |
| 66 |  |  | ОПр | Соревнования с использованием мяча ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, эстафеты с использованием подбросов и передач мяча. Развитие ловкости и координации |  |
| 67 |  |  | ОТ | Волейбол.  Подвижные игры на материале волейбола ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ с мячом, совершенствование техники подбрасывания и подачи мяча, игра «Мяч капитану», развитие координации. |  |
| 68 |  |  | ОТ | Волейбол  Разучивание приема и передача мяча ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, совершенствование техники приема и передачи мяча, игра «Кто точнее!», развитие координации |  |
| 69 |  |  | ОТ | Соревнование с использованием мяча ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, эстафеты с использованием подбросов и передач мяча. Развитие ловкости и координации |  |
| 70 |  |  | ОП | Самостоятельные занятия  Режим дня и его планирование ОЗ «Укрепление мышц стоп» | Составление режима дня, закаливание и правила закаливающих процедур |  |
| 71 |  |  | ОП | Спортивные игры. Баскетбол  Разучивание специальных передвижений без мяча ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ в движении, обучение технике специальных передвижений без мяча, игра «Попади в цель», развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 72 |  |  | ОПр | Соревнования с использованием элементов баскетбола ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, эстафеты с использованием элементов баскетбола, развитие координации |  |
| 73 |  |  | ОП | Спортивные игры  Баскетбол  Обучение технике броска мяча в корзину ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, обучение технике броска в корзину, игра «Точно в цель», развитие ловкости, точности |  |
| 74 |  |  | ОПр | Спортивные игры  Баскетбол  Совершенствование техники броска мяча в корзину ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, совершенствование техники броска в корзину, игра «Точно в цель», развитие ловкости, точности |  |
| 75 |  |  | ОТ | Соревнование с элементами баскетбола ОЗ «Укрепление мышц стоп» | ОРУ, эстафеты с использованием элементов баскетбола, развитие координации |  |

**4 четверть 24 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 76 |  |  | ОПр | Спортивные игры  Футбол.  Обучение технике удара по неподвижному и катящемуся мячу ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ в движении, обучение технике удара по неподвижному и катящемуся мячу, игра на материале футбола, развитие координации |  |
| 77 |  |  | ОПр | Спортивные игры  Футбол.  Совершенствование техники удара по неподвижному и катящемуся мячу ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ в движении, обучение технике удара по неподвижному и катящемуся мячу, игра на материале футбола, развитие координации |  |
| 78 |  |  | ОТ | Соревнования. Эстафеты с элементами футбола ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, эстафеты с использованием элементов футбола, развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 79 |  |  | ОП | Спортивные игры.  Футбол ОЗ «Укрепление сердца»  Обучение техник е ведения мяча | ОРУ в движении, обучение технике ведения мяча, совершенствование техники ведения мяча, игра «Кто лучше», развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 80 |  |  | ОПр | Спортивные игры.  Футбол  Совершенствование ОЗ «Укрепление сердца»техники ведения мяча | ОРУ в движении, совершенствование техники ведения мяча, игра «Кто лучше», развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 81 |  |  | ОТ | Соревнования. Эстафеты с элементами футбола ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, эстафеты с использованием элементов футбола, развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 82 |  |  | ОП | Самостоятельные игры и развлечения.  Обучение технике организации народных подвижных игр ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, обучение технике организации и проведения народных игр, игра «Третий лишний, развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 83 |  |  | ОПр | Самостоятельные игры и развлечения.  Совершенствование техники организации народных подвижных игр ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, совершенствование техники организации и проведения народных игр, игра «Третий лишний, развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 84 |  |  | ОТ | Соревнования по народным играм ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, игры «Третий лишний», Минилапта, развитие ловкости |  |
| 85 |  |  | ОПр | Легкая атлетика  Совершенствование беговой подготовки ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, упражнения бегуна, бег 30 м, развитие скоростно - силовых способностей |  |
| 86 |  |  | ОП | Легкая атлетика  Разучивание техники челночного бега ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, разучивание и совершенствование техники выполнения челночного бега, игра «Пятнашки», развитие координационных способностей |  |
| 87 |  |  | ОТ | Соревнования по бегу на 30 м ОЗ «Укрепление сердца». | ОРУ, соревнования по бегу на 30 м, игра «День и ночь», развитие скоростных способностей |  |
| 88 |  |  | ОПр | Легкая атлетика  Совершенствования техники метания малого мяча ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, совершенствование метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность, игра «Снайперы», развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 89 |  |  | ОТ | Легкая атлетика  Совершенствования техники метания малого мяча ОЗ «Укрепление сердца» | ОРУ, совершенствование метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность, игра «Снайперы», развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 90 |  |  | ОТ | Соревнования по ОЗ «Укрепление сердца» метанию мяча на дальность | ОРУ, соревнования по метанию мяча на дальность, игра «Снайперы». Развитие меткости |  |
| 91 |  |  | ОПр | Легкая атлетика  Совершенствование техники прыжка в длину с места ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ, прыжки в длину с места, игра «Кузнечики», развитие прыгучести |  |
| 92 |  |  | ОТ | Легкая атлетика  Совершенствование техники прыжка в длину с места ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ, прыжки в длину с места, игра «Кузнечики», развитие прыгучести |  |
| 93 |  |  | ОТ | Подвижные игры  Соревновании по подвижным играм ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ, игры «Капитаны», «пятнашки, развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 94 |  |  | ОТ | Совершенствование техники проведения подвижных игр ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ, игра «Пятнашки», «Два мороза», развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 95 |  |  | ОТ | Совершенствование техники проведения подвижных игр ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ, игры «Белые медведи», эстафеты, развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 96 |  |  | ОТ | Соревнования по подвижным играм ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ, игры «Капитаны», «пятнашки, развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 97 |  |  | ОТ | Совершенствование техники проведения подвижных игр ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ , игры «Кошки-мышки», «День и ночь», развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 98 |  |  | ОТ | Совершенствование техники проведения подвижных игр ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ, игры «Белые медведи», эстафеты, развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 99 |  |  | ОТ | Соревнования по подвижным играм ОЗ «Работа органов дыхания» | ОРУ, игры «Капитаны», «пятнашки, развитие скоростно-силовых способностей |  |

**Первая четверть 3 класс 24 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Уро  ка | Дата | | Тип  Учеб-  ного  Занят. | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности | Вид  контроля | Д/З |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| 1. |  |  | О.П.  Ввод  ный | Легкая атлетика  Тренировка ума и характера ОЗ»Техника безопасности во время занятий физкультурой» | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня, определяют назначение утренней зарядки её роли в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности | Текущий | Стр. 68-75 |
| 2. |  |  | О.Пр | Легкая атлетика  Совершенствование техники бега 30 м. ОЗ «Понятие «эстафета»,»старт», «финиш», «темп». | Знать понятие «Эстафета»,»Старт», «Финиш»,выполнять технику беговых упражнений  Усваивают правила соревнований в беге | текущий | Упражнения бегуна |
| 3 |  |  | О.Пр. | Подвижные игры  Урок-игра ОЗ «Понятие «эстафета»,»старт», «финиш», «темп». | Знать правила игры и применять их на практике | текущий | Упражнения бегуна |
| 4 |  |  | ОТ | Совершенствование техники бега 30 м. ОЗ «правила проведения эстафет» | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, бегать с максимальной скоростью 30 м. , осваивать технику бега различными способами | текущий | Упражнения бегуна |
| 5 |  |  | ОПр | Разучивание техники бега различными способами ОЗ «правила проведения эстафет» | Уметь правино выполнять основные движения в беге, соблюдать правила игры  , осваивать технику бега различными способами, знать влияние бега на состояние здоровья | текущий | Упражнения бегуна |
| 6. |  |  | О.Пр | Соревнование-эстафеты  Подвижные игры ОЗ «правила проведения эстафет» | Уметь правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе , проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений, усваивать правила соревнований в прыжках и метании | текущий | Упражнения бегуна |
| 7. |  |  | ОП | Разучивание основных движений в прыжках ОЗ «правила проведения эстафет» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках  Выявлять ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | Текущий | Прыжки на двух ногах с места |
| 8 |  |  | ОПр | Разучивание техники прыжка с места на двух ногах ОЗ «Влияние бега на состояние здоровья» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | Текущий | Прыжки на двух ногах с места |
| 9. |  |  | ОПр | Подвижные игры  Игровая олимпиада ОЗ «Влияние бега на состояние здоровья» | Уметь играть соблюдая правила, излагать правила и условия при проведении подвижных игр | текущий | Прыжки на двух ногах с места |
| 10 |  |  | ОТ | Совершенствование  Техники выполнения прыжковых упражнений ОЗ «Влияние бега на состояние здоровья» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжка Выявлять ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений, демонстрировать вариативное выполнений прыжковых упражнений | текущий | Прыжки на двух ногах с места |
| 11 |  |  | ОТ | Совершенствование  Техники выполнения прыжковых упражнений ОЗ «Влияние бега на состояние здоровья» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги, описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. | текущий | Прыжки на двух ногах с места |
| 12 |  |  | ОПр | Подвижные игры.  Урок-игра ОЗ «Влияние бега на состояние здоровья» | Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками , моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий в игре | текущий | Прыжки на двух ногах с места |
| 13 |  |  | ОПр | Легкая атлетика  Разучивание техники выполнения  метания малого мяча ОЗ. Правила соревнований | Уметь правильно выполнить основные движения в метании, метать мяч на дальность с места  Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки | текущий | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| 14 |  |  | ОТ | Легкая атлетика  Совершенствование техники метания малого мяча ОЗ. Правила соревнований | Уметь правильно выполнить основные движения в метании, метать мяч на дальность с места  Описывать технику метания мяча Соблюдать правила техники безопасности | текущий | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| 15 |  |  | ОПр | Подвижные игры  Урок-игра ОЗ. Правила соревнований | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием  выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий в игре | текущий | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| 16 |  |  | ОТ | Легкая атлетика  Совершенствование техники метания малого мяча ОЗ. Правила соревнований | Уметь правильно выполнить основные движения в метании, метать мяч на дальность с места проявлять качествасилы, быстроты и координации при метании | текущий | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| 17 |  |  | ОПр | Кроссовая подготовка  Разучивание техники бега по пересеченной местности ОЗ. Правила соревнований | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин по слабопересеченной местности  Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений | текущий | Бег в медленном темпе |
| 18 |  |  | ОПр | Подвижные игры ОЗ. Правила соревнований | Уметь играть в подвижные игры с мячом | текущий | Бег в медленном темпе |
| 19 |  |  | От | Кроссовая подготовка  Совершенствование техники бега по пересеченной местности ОЗ. Правила соревнований | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин по слабопересеченной местности | текущий | Бег в медленном темпе |
| 20 |  |  | ОТ | Кроссовая подготовка  Совершенствование техники бега по пересеченной местности ОЗ. Правила соревнований | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин по слабопересеченной местности | текущий | Бег в медленном темпе |
| 21 |  |  | ОПр | Подвижные игры ОЗ. Правила соревнований | Уметь играть в подвижные игры с бегом | текущий | Бег в медленном темпе |
| 22 |  |  | ОП | Спортивная одежда и обувь. ОЗ. Правила соревнований | Руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Давать ответы к рисункам, анализировать ответы своих сверсников. | текущий | Стр. 75-78 |
| 23 |  |  | ОПр | Совершенствование техники проведения подвижных игр ОЗ. Правила соревнований | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры | текущий | Прыжковые упражнения |
| 24 |  |  | ОТ | Соревнование по подвижным играм ОЗ. Правила соревнований | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, взаимодействовать со сверстниками в прцессе игры | текущий | Упражнения на растяжку |

**2 четверть 24 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| 25 |  |  | ОП | Развитие физических качеств.  Т/Б «Гимнастика» | Уметь самостоятельно составить комплекс упражнений гимнастики для глаз. | Текущий | Упражнения на растяжку |
| 26 |  |  | ОП | Акробатика. Разучивание строевых упражнений ОЗ. Страховка | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации, описывать состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составление комбинаций из числа разученных. | Текущий | Упражнения на растяжку |
| 27 |  |  | ОТ | Урок подвижных игр. ОЗ. Страховка | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений | текущий | Упражнения на растяжку |
| 28 |  |  | Опр | Акробатика,  Разучивание акробатических элементов ОЗ. Страховка | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации, осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений, описывать состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составление комбинаций из числа разученных. | Текущий | Упражнения на растяжку |
| 29 |  |  | Опр | Акробатика,  Совершенствование акробатических элементов ОЗ. Страховка | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации, описывать технику выполнения акробатических упражнений | Текущий | Упражнения на растяжку |
| 30 |  |  | ОТ | Соревнование с элементами акробатики ОЗ. Страховка | Уметь выполнять основные движения эстафет | текущий | Упражнения на растяжку |
| 31 |  |  | Опр | Акробатика,  Совершенствование акробатических элементов ОЗ. Страховка | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации, выявлять характерные ошибки в выполнении | Текущий | Упражнения на растяжку |
| 32 |  |  | Опр | Снарядная гимнастика,  Разучивание техники выполнения запрыгивания на козла ОЗ. Страховка | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. выявлять характерные ошибки в выполнении, описывать и осваивать технику опорных прыжков, соблюдать правила техники безопасности | Текущий | Упражнения на растяжку |
| 33 |  |  | ОТ | Подвижные игры ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием,  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр | текущий | Упражнения на растяжку |
| 34 |  |  | Опр | Снарядная гимнастика,  Совершенствование запрыгивания на козла ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Стретчинг |
| 35 |  |  | ОП | Равновесие.  Разучивание ходьбы приставными шагами по бревну ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, описывать технику выполнения упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений | текущий | Стретчинг |
| 36 |  |  | ОТ | Подвижные игры ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, | текущий | Стретчинг |
| 37 |  |  | Опр | Равновесие.  Разучивание поворотов на бревне ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, описывать технику выполнения упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений | текущий | Стретчинг |
| 38 |  |  | Опр | Равновесие.  Разучивание стойки на одной ноге на бревне ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь точно выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии,описывать технику выполнения упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений | текущий | Стретчинг |
| 39 |  |  | ОТ | Подвижные игры ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Стретчинг |
| 40 |  |  | Опр | Равновесие.  Совершенствование упражнений в равновесии ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь точно выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, описывать технику выполнения упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений | текущий | Стретчинг |
| 41 |  |  | Опр | Равновесие.  Совершенствование  упражнений в равновесии ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, описывать технику выполнения упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений | текущий | Стретчинг |
| 42 |  |  | ОТ | Подвижные игры ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Стретчинг |
| 43 |  |  | ОТ | Разучивание танцевальных упражнений ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь выполнять строевые упражнения, осваивать технику танцевальных шагов, предупреждая появление ошибок | текущий | Упражнение «Ласточка» |
| 44 |  |  | ОТ | Совершенствование  танцевальных упражнений ОЗ. Обеспечение техники безопасности | Уметь выполнять строевые упражнения, осваивать технику танцевальных шагов, предупреждая появление ошибок, оказывать помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений | текущий | Упражнение «Ласточка» |
| 45 |  |  | ОТ | Подвижные игры ОЗ. Обеспечение техники безопасности | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности | текущий | Упражнение «Ласточка» |
| 46 |  |  | ОПр | Совершенствование техники проведения подвижных игр ОЗ. Обеспечение техники безопасности | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, включать упражнения в беге в занятия подвижными играми | текущий | Упражнения на растяжку |
| 47 |  |  | ОТ | Совершенствование техники проведения подвижных игр ОЗ. Обеспечение техники безопасности | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, описывать технику проведения игры, выявлять и устранять характерные ошибки | текущий | Упражнения на растяжку |
| 48 |  |  | ОТ | Соревнования -эстафеты ОЗ. Обеспечение техники безопасности | Уметь правильно выполнять различные движения, | текущий | Упражнения на растяжку |

**3 четверть 30 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| 49 |  |  | ОП | Лыжная подготовка  Инструктаж по Т/Б  Разучивание техники  попеременного двухшажного хода ОЗ. Обеспечение техники безопасности | Осваивать технику передвижения на лыжах, выявлять характерные ошибки в технике выполнения ходов, применять правила подбора одежда для занятий лыжной подготовкой | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 50 |  |  | ОПр | Лыжная подготовка  Совершенствование  техники  попеременного двухшажного хода ОЗ. Температурный режим | Осваивать технику ходьбы на лыжах, проявлять выносливость при прохождении дистанции, примнять передвижение на лыжах для развития координационных способностей. | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 51 |  |  | ОТ | Соревнования \_ эстафеты с передвижением на лыжах ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода, взаимодействовать со сверстниками, использование бега на лыжах для организации активного отдыха | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 52 |  |  | ОПр | Лыжная подготовка  Совершенствование  техники  попеременного двухшажного хода ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода, контролировать скорость бега на лыжах по ЧСС | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 53 |  |  | ОП | Лыжная подготовка  Разучивание техники  спуска с пологих склонов | Уметь ходить на лыжах, выполнять спуски с пологих склонов, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода. | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 54 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Эстафеты с передвижением на лыжах ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода, моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 55 |  |  | ОПр | Лыжная подготовка  Совершенствование  техники  спуска с пологих склонов ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выполнять повороты, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода. | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 56 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Разучивание  техники  торможения плугом и упором ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выполнятьторможение плугом и упором, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода. | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 57 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Игры на лыжах ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода, моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 58 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Совершенствование  Техники лыжного хода ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выполнять спуски с пологих склонов и торможение, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода. | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 59 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Совершенствование  Техники лыжного хода ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выполнять спуски со склона и применять торможение, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода. | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 60 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Игры на лыжах ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода, моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 61 |  |  | ОП | Прикладная гимнастика.  Совершенствование  техники  преодоления полосы препятствий с лазанием и перелазанием ОЗ. Температурный режим | Описыватьтехнику выполнения физических упражнений прикладной направленности, соблюдать правила техники безопасности, выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений | текущий | Стретчинг |
| 62 |  |  | ОПр | Прикладная гимнастика.  Совершенствование  техники  преодоления полосы препятствий с лазанием и перелазанием ОЗ «Понятие о физическом состоянии» | Описыватьтехнику выполнения физических упражнений прикладной направленности, соблюдать правила техники безопасности, выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений | текущий | Стретчинг |
| 63 |  |  | ОТ | Соревнование по преодолению полосы препятствий ОЗ «Понятие о физическом состоянии» | Описывать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности, соблюдать правила техники безопасности, выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений | текущий | Стретчинг |
| 64 |  |  | ОП | Первая помощь при травмах. ОЗ «Понятие о физическом состоянии» | Руководствуются правилами профилактики травматизма. Моделируют случаи травматизма и оказание первой помощи, дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи. | текущий | Стр.87-90 |
| 65 |  |  | ОП | Спортивные игры  Волейбол.  Разучивание техники  подбрасывания и подачи мяча. ОЗ «Понятие о физическом состоянии» | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности | текущий | Подбрасывание и ловля мяча |
| 66 |  |  | ОПр | Соревнования с использованием мяча ОЗ «Понятие о физическом состоянии» | осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности, соблюдать дисциплину | текущий | Подбрасывание и ловля мяча |
| 67 |  |  | ОТ | Волейбол.  Совершенствование  Техники владения  мячом ОЗ. Техника безопасности | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности | текущий | Подбрасывание и ловля мяча |
| 68 |  |  | ОТ | Волейбол  Разучивание  приема и передачи мяча ОЗ. Техника безопасности | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности | текущий | Подбрасывание и ловля мяча |
| 69 |  |  | ОТ | Соревнование с использованием мяча ОЗ. Техника безопасности | осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности, соблюдать дисциплину | текущий | Подбрасывание и ловля мяча |
| 70 |  |  | ОП | Закаливание ОЗ. Техника безопасности | Составлять индивидуальный режим дня, оценивать свое состояние после закаливающих процедур и выполнять простейшие закаливающие процедуры | текущий | Стр. 50-54 |
| 71 |  |  | ОП | Спортивные игры. Баскетбол  Разучивание ОЗ. Техника безопасности  Специальных  передвижений без мяча | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности | текущий | Ведение мяча |
| 72 |  |  | ОПр | Соревнования с использованием элементов баскетбола ОЗ. Техника безопасности | осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности, соблюдать дисциплину | текущий | Ведение мяча |
| 73 |  |  | ОП | Спортивные игры  Баскетбол  Разучивание  техники  броска мяча в корзину ОЗ. Техника безопасности | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности | текущий | Ведение мяча |
| 74 |  |  | ОПр | Спортивные игры  Баскетбол  Совершенствование  техники  броска мяча в корзину ОЗ. Техника безопасности | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности | текущий | Ведение мяча |
| 75 |  |  | ОТ | Соревнование с элементами баскетбола ОЗ. Техника безопасности | осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности, соблюдать дисциплину | текущий | Ведение мяча |
| 76 |  |  | ОП | Спортивные игры  Баскетбол  Совершенствование  техники ОЗ. Техника безопасности  броска мяча в корзину | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности | текущий | Ведение мяча |
| 77 |  |  | ОП | Спортивные игры  Баскетбол  Совершенствование  техники  броска мяча в корзину ОЗ. Техника безопасности | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности | текущий | Ведение мяча |
| 78 |  |  | ОТ | Соревнование с элементами баскетбола ОЗ. Техника безопасности | осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности, соблюдать дисциплину | текущий | Ведение мяча |

**4 четверть 24 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| 79 |  |  | ОПр | Спортивные игры  Футбол.  Разучивание  удара по неподвижному и катящемуся мячу ОЗ. Терминология игры | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия в игровой деятельности | текущий | Отработка удара по мячу |
| 80 |  |  | ОПр | Спортивные игры  Футбол.  Совершенствование  удара по неподвижному и катящемуся мячу ОЗ. Терминология игры | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия в игровой деятельности | текущий | Отработка удара по мячу |
| 81 |  |  | ОТ | Соревнования. Эстафеты с элементами футбола ОЗ. Терминология игры | осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности, соблюдать дисциплину | текущий | Отработка удара по мячу |
| 82 |  |  | ОП | Спортивные игры.  Футбол  Разучивание техники  ведения мяча ОЗ. Терминология игры | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия в игровой деятельности | текущий | Отработка удара по мячу |
| 83 |  |  | ОПр | Спортивные игры.  Футбол  Совершенствование техники ведения мяча ОЗ. Терминология игры | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия в игровой деятельности | текущий | Отработка удара по мячу |
| 84 |  |  | ОТ | Соревнования. Эстафеты с элементами футбола ОЗ. Терминология игры | осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности, соблюдать дисциплину | текущий | Отработка удара по мячу |
| 85 |  |  | ОП | Самостоятельные игры и развлечения.  Разучивание  народных  подвижных игр ОЗ. Терминология игры | Уметь организовать и провести народную игру, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | текущий | Упражнения бегуна |
| 86 |  |  | ОПр | Самостоятельные игры и развлечения.  Совершенствование  Техники проведения  народных подвижных игр ОЗ. Терминология игры | Уметь организовать и провести народную игру, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | текущий | Упражнения бегуна |
| 87 |  |  | ОТ | Соревнования по народным играм ОЗ. Терминология игры | Уметь организовать и провести народную игру, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | текущий | Упражнения бегуна |
| 88 |  |  | ОПр | Легкая атлетика  Осваивание техники бега различными способами ОЗ. Терминология игры | Уметь описывать технику беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, соблюдать правила техники безопасности | текущий | Упражнения бегуна |
| 89 |  |  | ОП | Легкая атлетика  Совершенствование  техники  челночного бега ОЗ. Терминология игры | Уметь описывать технику беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, соблюдать правила техники безопасности | текущий | Упражнения бегуна |
| 90 |  |  | ОТ | Соревнования по бегу на 30 м. ОЗ. Терминология игры | Уметь организовать и провести соревнования, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | текущий | Упражнения бегуна |
| 91 |  |  | ОПр | Легкая атлетика  Совершенствование  техники  метания малого мяча ОЗ. Терминология игры | Уметь описывать технику метания мяча, осваивать технику метания , соблюдать правила техники безопасности | текущий | Метание мяча в цель |
| 92 |  |  | ОТ | Легкая атлетика  Совершенствование  техники  метания малого мяча ОЗ. Терминология игры | Уметь описывать технику метания мяча, осваивать технику метания , соблюдать правила техники безопасности | текущий | Метание мяча в цель |
| 93 |  |  | ОТ | Соревнования по метанию мяча на дальность ОЗ. Терминология игры | Уметь описывать технику метания мяча, осваивать технику метания , соблюдать правила техники безопасности | текущий | Метание мяча в цель |
| 94 |  |  | ОПр | Легкая атлетика  Совершенствование  техники  прыжка в длину с места ОЗ. Терминология игры | Уметь описывать технику прыжковых упражнений, правильно выполнять основные движения в прыжках | текущий | Прыжковые упражнения |
| 95 |  |  | ОТ | Легкая атлетика  Совершенствование  техники  прыжка в длину с места ОЗ. Терминология игры | Уметь описывать технику прыжковых упражнений, правильно выполнять основные движения в прыжках | текущий | Прыжковые упражнения |
| 96 |  |  | ОТ | Подвижные игры  Соревновании по подвижным играм ОЗ. Терминология игры | Уметь проявлять качества силы, быстроты, ловкости, координации при проведении игр | текущий | Прыжковые упражнения |
| 97 |  |  | ОТ | Совершенствование  Техники проведения подвижных игр ОЗ. Терминология игры | Осваивать уневерсальные умения в самостоятельной организации подвижных игр | текущий | Прыжковые упражнения |
| 98 |  |  | ОТ | Совершенствование  Техники проведения подвижных игр ОЗ. Терминология игры | Осваивать уневерсальные умения в самостоятельной организации подвижных игр | текущий | Стретчинг |
| 99 |  |  | ОТ | Соревнования по подвижным играм ОЗ. Терминология игры | Уметь проявлять качества силы, быстроты, ловкости, координации при проведении игр | текущий | Стретчинг |
| 100 |  |  | ОТ | Тестирование ОЗ. Двигательный режим летом | Уметь проявлять качества силы, быстроты, ловкости, координации при проведении игр | текущий | Стретчинг |
| 101 |  |  | ОТ | Тестирование ОЗ. Двигательный режим летом | Уметь организовать и провести соревнования, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | текущий | Стретчинг |
| 102 |  |  | ОТ | Тестирование ОЗ. Двигательный режим летом | Уметь проявлять качества силы, быстроты, ловкости, координации при проведении игр | текущий |  |

**Первая четверть 4 класс 24 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Уро  ка | Дата | | Тип  Учеб-  ного  Занят. | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности | Вид  контроля | Д/З |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| 1. |  |  | О.П.  Ввод  ный | Легкая атлетика  Тренировка ума и характера ОЗ»Техника безопасности во время занятий физкультурой» | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня, определяют назначение утренней зарядки её роли в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности | Текущий | Стр. 68-75 |
| 2. |  |  | О.Пр | Легкая атлетика  Совершенствование техники бега 30 м. ОЗ «Понятие «эстафета»,»старт», «финиш», «темп». | Знать понятие «Эстафета»,»Старт», «Финиш»,выполнять технику беговых упражнений  Усваивают правила соревнований в беге | текущий | Упражнения бегуна |
| 3 |  |  | О.Пр. | Подвижные игры  Урок-игра ОЗ «Понятие «эстафета»,»старт», «финиш», «темп». | Знать правила игры и применять их на практике | текущий | Упражнения бегуна |
| 4 |  |  | ОТ | Совершенствование техники бега 30 м. ОЗ «правила проведения эстафет» | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, бегать с максимальной скоростью 30 м. , осваивать технику бега различными способами | текущий | Упражнения бегуна |
| 5 |  |  | ОПр | Разучивание техники бега различными способами ОЗ «правила проведения эстафет» | Уметь правино выполнять основные движения в беге, соблюдать правила игры  , осваивать технику бега различными способами, знать влияние бега на состояние здоровья | текущий | Упражнения бегуна |
| 6. |  |  | О.Пр | Соревнование-эстафеты  Подвижные игры ОЗ «правила проведения эстафет» | Уметь правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе , проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений, усваивать правила соревнований в прыжках и метании | текущий | Упражнения бегуна |
| 7. |  |  | ОП | Разучивание основных движений в прыжках ОЗ «правила проведения эстафет» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках  Выявлять ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | Текущий | Прыжки на двух ногах с места |
| 8 |  |  | ОПр | Разучивание техники прыжка с места на двух ногах ОЗ «Влияние бега на состояние здоровья» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | Текущий | Прыжки на двух ногах с места |
| 9. |  |  | ОПр | Подвижные игры  Игровая олимпиада ОЗ «Влияние бега на состояние здоровья» | Уметь играть соблюдая правила, излагать правила и условия при проведении подвижных игр | текущий | Прыжки на двух ногах с места |
| 10 |  |  | ОТ | Совершенствование  Техники выполнения прыжковых упражнений ОЗ «Влияние бега на состояние здоровья» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжка Выявлять ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений, демонстрировать вариативное выполнений прыжковых упражнений | текущий | Прыжки на двух ногах с места |
| 11 |  |  | ОТ | Совершенствование  Техники выполнения прыжковых упражнений ОЗ «Влияние бега на состояние здоровья» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги, описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. | текущий | Прыжки на двух ногах с места |
| 12 |  |  | ОПр | Подвижные игры.  Урок-игра ОЗ «Влияние бега на состояние здоровья» | Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками , моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий в игре | текущий | Прыжки на двух ногах с места |
| 13 |  |  | ОПр | Легкая атлетика  Разучивание техники выполнения  метания малого мяча ОЗ. Правила соревнований | Уметь правильно выполнить основные движения в метании, метать мяч на дальность с места  Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки | текущий | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| 14 |  |  | ОТ | Легкая атлетика  Совершенствование техники метания малого мяча ОЗ. Правила соревнований | Уметь правильно выполнить основные движения в метании, метать мяч на дальность с места  Описывать технику метания мяча Соблюдать правила техники безопасности | текущий | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| 15 |  |  | ОПр | Подвижные игры  Урок-игра ОЗ. Правила соревнований | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием  выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий в игре | текущий | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| 16 |  |  | ОТ | Легкая атлетика  Совершенствование техники метания малого мяча ОЗ. Правила соревнований | Уметь правильно выполнить основные движения в метании, метать мяч на дальность с места проявлять качествасилы, быстроты и координации при метании | текущий | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| 17 |  |  | ОПр | Кроссовая подготовка  Разучивание техники бега по пересеченной местности ОЗ. Правила соревнований | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин по слабопересеченной местности  Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений | текущий | Бег в медленном темпе |
| 18 |  |  | ОПр | Подвижные игры ОЗ. Правила соревнований | Уметь играть в подвижные игры с мячом | текущий | Бег в медленном темпе |
| 19 |  |  | От | Кроссовая подготовка  Совершенствование техники бега по пересеченной местности ОЗ. Правила соревнований | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин по слабопересеченной местности | текущий | Бег в медленном темпе |
| 20 |  |  | ОТ | Кроссовая подготовка  Совершенствование техники бега по пересеченной местности ОЗ. Правила соревнований | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин по слабопересеченной местности | текущий | Бег в медленном темпе |
| 21 |  |  | ОПр | Подвижные игры ОЗ. Правила соревнований | Уметь играть в подвижные игры с бегом | текущий | Бег в медленном темпе |
| 22 |  |  | ОП | Спортивная одежда и обувь. ОЗ. Правила соревнований | Руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Давать ответы к рисункам, анализировать ответы своих сверсников. | текущий | Стр. 75-78 |
| 23 |  |  | ОПр | Совершенствование техники проведения подвижных игр ОЗ. Правила соревнований | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры | текущий | Прыжковые упражнения |
| 24 |  |  | ОТ | Соревнование по подвижным играм ОЗ. Правила соревнований | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, взаимодействовать со сверстниками в прцессе игры | текущий | Упражнения на растяжку |

**2 четверть 24 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| 25 |  |  | ОП | Развитие физических качеств.  Т/Б «Гимнастика» | Уметь самостоятельно составить комплекс упражнений гимнастики для глаз. | Текущий | Упражнения на растяжку |
| 26 |  |  | ОП | Акробатика. Разучивание строевых упражнений ОЗ. Страховка | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации, описывать состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составление комбинаций из числа разученных. | Текущий | Упражнения на растяжку |
| 27 |  |  | ОТ | Урок подвижных игр. ОЗ. Страховка | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений | текущий | Упражнения на растяжку |
| 28 |  |  | Опр | Акробатика,  Разучивание акробатических элементов ОЗ. Страховка | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации, осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений, описывать состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составление комбинаций из числа разученных. | Текущий | Упражнения на растяжку |
| 29 |  |  | Опр | Акробатика,  Совершенствование акробатических элементов ОЗ. Страховка | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации, описывать технику выполнения акробатических упражнений | Текущий | Упражнения на растяжку |
| 30 |  |  | ОТ | Соревнование с элементами акробатики ОЗ. Страховка | Уметь выполнять основные движения эстафет | текущий | Упражнения на растяжку |
| 31 |  |  | Опр | Акробатика,  Совершенствование акробатических элементов ОЗ. Страховка | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации, выявлять характерные ошибки в выполнении | Текущий | Упражнения на растяжку |
| 32 |  |  | Опр | Снарядная гимнастика,  Разучивание техники выполнения запрыгивания на козла ОЗ. Страховка | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. выявлять характерные ошибки в выполнении, описывать и осваивать технику опорных прыжков, соблюдать правила техники безопасности | Текущий | Упражнения на растяжку |
| 33 |  |  | ОТ | Подвижные игры ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием,  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр | текущий | Упражнения на растяжку |
| 34 |  |  | Опр | Снарядная гимнастика,  Совершенствование запрыгивания на козла ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Стретчинг |
| 35 |  |  | ОП | Равновесие.  Разучивание ходьбы приставными шагами по бревну ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, описывать технику выполнения упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений | текущий | Стретчинг |
| 36 |  |  | ОТ | Подвижные игры ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, | текущий | Стретчинг |
| 37 |  |  | Опр | Равновесие.  Разучивание поворотов на бревне ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, описывать технику выполнения упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений | текущий | Стретчинг |
| 38 |  |  | Опр | Равновесие.  Разучивание стойки на одной ноге на бревне ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь точно выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии,описывать технику выполнения упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений | текущий | Стретчинг |
| 39 |  |  | ОТ | Подвижные игры ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Стретчинг |
| 40 |  |  | Опр | Равновесие.  Совершенствование упражнений в равновесии ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь точно выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, описывать технику выполнения упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений | текущий | Стретчинг |
| 41 |  |  | Опр | Равновесие.  Совершенствование  упражнений в равновесии ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, описывать технику выполнения упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений | текущий | Стретчинг |
| 42 |  |  | ОТ | Подвижные игры ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Стретчинг |
| 43 |  |  | ОТ | Разучивание танцевальных упражнений ОЗ. Упражнения для сохранения осанки | Уметь выполнять строевые упражнения, осваивать технику танцевальных шагов, предупреждая появление ошибок | текущий | Упражнение «Ласточка» |
| 44 |  |  | ОТ | Совершенствование  танцевальных упражнений ОЗ. Обеспечение техники безопасности | Уметь выполнять строевые упражнения, осваивать технику танцевальных шагов, предупреждая появление ошибок, оказывать помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений | текущий | Упражнение «Ласточка» |
| 45 |  |  | ОТ | Подвижные игры ОЗ. Обеспечение техники безопасности | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности | текущий | Упражнение «Ласточка» |
| 46 |  |  | ОПр | Совершенствование техники проведения подвижных игр ОЗ. Обеспечение техники безопасности | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, включать упражнения в беге в занятия подвижными играми | текущий | Упражнения на растяжку |
| 47 |  |  | ОТ | Совершенствование техники проведения подвижных игр ОЗ. Обеспечение техники безопасности | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, описывать технику проведения игры, выявлять и устранять характерные ошибки | текущий | Упражнения на растяжку |
| 48 |  |  | ОТ | Соревнования -эстафеты ОЗ. Обеспечение техники безопасности | Уметь правильно выполнять различные движения, | текущий | Упражнения на растяжку |

**3 четверть 30 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| 49 |  |  | ОП | Лыжная подготовка  Инструктаж по Т/Б  Разучивание техники  попеременного двухшажного хода ОЗ. Обеспечение техники безопасности | Осваивать технику передвижения на лыжах, выявлять характерные ошибки в технике выполнения ходов, применять правила подбора одежда для занятий лыжной подготовкой | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 50 |  |  | ОПр | Лыжная подготовка  Совершенствование  техники  попеременного двухшажного хода ОЗ. Температурный режим | Осваивать технику ходьбы на лыжах, проявлять выносливость при прохождении дистанции, примнять передвижение на лыжах для развития координационных способностей. | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 51 |  |  | ОТ | Соревнования \_ эстафеты с передвижением на лыжах ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода, взаимодействовать со сверстниками, использование бега на лыжах для организации активного отдыха | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 52 |  |  | ОПр | Лыжная подготовка  Совершенствование  техники  попеременного двухшажного хода ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода, контролировать скорость бега на лыжах по ЧСС | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 53 |  |  | ОП | Лыжная подготовка  Разучивание техники  спуска с пологих склонов | Уметь ходить на лыжах, выполнять спуски с пологих склонов, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода. | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 54 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Эстафеты с передвижением на лыжах ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода, моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 55 |  |  | ОПр | Лыжная подготовка  Совершенствование  техники  спуска с пологих склонов ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выполнять повороты, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода. | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 56 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Разучивание  техники  торможения плугом и упором ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выполнятьторможение плугом и упором, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода. | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 57 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Игры на лыжах ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода, моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 58 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Совершенствование  Техники лыжного хода ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выполнять спуски с пологих склонов и торможение, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода. | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 59 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Совершенствование  Техники лыжного хода ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выполнять спуски со склона и применять торможение, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода. | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 60 |  |  | ОТ | Лыжная подготовка  Игры на лыжах ОЗ. Температурный режим | Уметь ходить на лыжах, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода, моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий | текущий | Упражнения для мышц ног |
| 61 |  |  | ОП | Прикладная гимнастика.  Совершенствование  техники  преодоления полосы препятствий с лазанием и перелазанием ОЗ. Температурный режим | Описыватьтехнику выполнения физических упражнений прикладной направленности, соблюдать правила техники безопасности, выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений | текущий | Стретчинг |
| 62 |  |  | ОПр | Прикладная гимнастика.  Совершенствование  техники  преодоления полосы препятствий с лазанием и перелазанием ОЗ «Понятие о физическом состоянии» | Описыватьтехнику выполнения физических упражнений прикладной направленности, соблюдать правила техники безопасности, выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений | текущий | Стретчинг |
| 63 |  |  | ОТ | Соревнование по преодолению полосы препятствий ОЗ «Понятие о физическом состоянии» | Описывать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности, соблюдать правила техники безопасности, выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений | текущий | Стретчинг |
| 64 |  |  | ОП | Первая помощь при травмах. ОЗ «Понятие о физическом состоянии» | Руководствуются правилами профилактики травматизма. Моделируют случаи травматизма и оказание первой помощи, дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи. | текущий | Стр.87-90 |
| 65 |  |  | ОП | Спортивные игры  Волейбол.  Разучивание техники  подбрасывания и подачи мяча. ОЗ «Понятие о физическом состоянии» | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности | текущий | Подбрасывание и ловля мяча |
| 66 |  |  | ОПр | Соревнования с использованием мяча ОЗ «Понятие о физическом состоянии» | осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности, соблюдать дисциплину | текущий | Подбрасывание и ловля мяча |
| 67 |  |  | ОТ | Волейбол.  Совершенствование  Техники владения  мячом ОЗ. Техника безопасности | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности | текущий | Подбрасывание и ловля мяча |
| 68 |  |  | ОТ | Волейбол  Разучивание  приема и передачи мяча ОЗ. Техника безопасности | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности | текущий | Подбрасывание и ловля мяча |
| 69 |  |  | ОТ | Соревнование с использованием мяча ОЗ. Техника безопасности | осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности, соблюдать дисциплину | текущий | Подбрасывание и ловля мяча |
| 70 |  |  | ОП | Закаливание ОЗ. Техника безопасности | Составлять индивидуальный режим дня, оценивать свое состояние после закаливающих процедур и выполнять простейшие закаливающие процедуры | текущий | Стр. 50-54 |
| 71 |  |  | ОП | Спортивные игры. Баскетбол  Разучивание ОЗ. Техника безопасности  Специальных  передвижений без мяча | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности | текущий | Ведение мяча |
| 72 |  |  | ОПр | Соревнования с использованием элементов баскетбола ОЗ. Техника безопасности | осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности, соблюдать дисциплину | текущий | Ведение мяча |
| 73 |  |  | ОП | Спортивные игры  Баскетбол  Разучивание  техники  броска мяча в корзину ОЗ. Техника безопасности | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности | текущий | Ведение мяча |
| 74 |  |  | ОПр | Спортивные игры  Баскетбол  Совершенствование  техники  броска мяча в корзину ОЗ. Техника безопасности | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности | текущий | Ведение мяча |
| 75 |  |  | ОТ | Соревнование с элементами баскетбола ОЗ. Техника безопасности | осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности, соблюдать дисциплину | текущий | Ведение мяча |
| 76 |  |  | ОП | Спортивные игры  Баскетбол  Совершенствование  техники ОЗ. Техника безопасности  броска мяча в корзину | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности | текущий | Ведение мяча |
| 77 |  |  | ОП | Спортивные игры  Баскетбол  Совершенствование  техники  броска мяча в корзину ОЗ. Техника безопасности | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности | текущий | Ведение мяча |
| 78 |  |  | ОТ | Соревнование с элементами баскетбола ОЗ. Техника безопасности | осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности, соблюдать дисциплину | текущий | Ведение мяча |

**4 четверть 24 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| 79 |  |  | ОПр | Спортивные игры  Футбол.  Разучивание  удара по неподвижному и катящемуся мячу ОЗ. Терминология игры | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия в игровой деятельности | текущий | Отработка удара по мячу |
| 80 |  |  | ОПр | Спортивные игры  Футбол.  Совершенствование  удара по неподвижному и катящемуся мячу ОЗ. Терминология игры | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия в игровой деятельности | текущий | Отработка удара по мячу |
| 81 |  |  | ОТ | Соревнования. Эстафеты с элементами футбола ОЗ. Терминология игры | осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности, соблюдать дисциплину | текущий | Отработка удара по мячу |
| 82 |  |  | ОП | Спортивные игры.  Футбол  Разучивание техники  ведения мяча ОЗ. Терминология игры | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия в игровой деятельности | текущий | Отработка удара по мячу |
| 83 |  |  | ОПр | Спортивные игры.  Футбол  Совершенствование техники ведения мяча ОЗ. Терминология игры | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия в игровой деятельности | текущий | Отработка удара по мячу |
| 84 |  |  | ОТ | Соревнования. Эстафеты с элементами футбола ОЗ. Терминология игры | осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности, соблюдать дисциплину | текущий | Отработка удара по мячу |
| 85 |  |  | ОП | Самостоятельные игры и развлечения.  Разучивание  народных  подвижных игр ОЗ. Терминология игры | Уметь организовать и провести народную игру, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | текущий | Упражнения бегуна |
| 86 |  |  | ОПр | Самостоятельные игры и развлечения.  Совершенствование  Техники проведения  народных подвижных игр ОЗ. Терминология игры | Уметь организовать и провести народную игру, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | текущий | Упражнения бегуна |
| 87 |  |  | ОТ | Соревнования по народным играм ОЗ. Терминология игры | Уметь организовать и провести народную игру, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | текущий | Упражнения бегуна |
| 88 |  |  | ОПр | Легкая атлетика  Осваивание техники бега различными способами ОЗ. Терминология игры | Уметь описывать технику беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, соблюдать правила техники безопасности | текущий | Упражнения бегуна |
| 89 |  |  | ОП | Легкая атлетика  Совершенствование  техники  челночного бега ОЗ. Терминология игры | Уметь описывать технику беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, соблюдать правила техники безопасности | текущий | Упражнения бегуна |
| 90 |  |  | ОТ | Соревнования по бегу на 30 м. ОЗ. Терминология игры | Уметь организовать и провести соревнования, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | текущий | Упражнения бегуна |
| 91 |  |  | ОПр | Легкая атлетика  Совершенствование  техники  метания малого мяча ОЗ. Терминология игры | Уметь описывать технику метания мяча, осваивать технику метания , соблюдать правила техники безопасности | текущий | Метание мяча в цель |
| 92 |  |  | ОТ | Легкая атлетика  Совершенствование  техники  метания малого мяча ОЗ. Терминология игры | Уметь описывать технику метания мяча, осваивать технику метания , соблюдать правила техники безопасности | текущий | Метание мяча в цель |
| 93 |  |  | ОТ | Соревнования по метанию мяча на дальность ОЗ. Терминология игры | Уметь описывать технику метания мяча, осваивать технику метания , соблюдать правила техники безопасности | текущий | Метание мяча в цель |
| 94 |  |  | ОПр | Легкая атлетика  Совершенствование  техники  прыжка в длину с места ОЗ. Терминология игры | Уметь описывать технику прыжковых упражнений, правильно выполнять основные движения в прыжках | текущий | Прыжковые упражнения |
| 95 |  |  | ОТ | Легкая атлетика  Совершенствование  техники  прыжка в длину с места ОЗ. Терминология игры | Уметь описывать технику прыжковых упражнений, правильно выполнять основные движения в прыжках | текущий | Прыжковые упражнения |
| 96 |  |  | ОТ | Подвижные игры  Соревновании по подвижным играм ОЗ. Терминология игры | Уметь проявлять качества силы, быстроты, ловкости, координации при проведении игр | текущий | Прыжковые упражнения |
| 97 |  |  | ОТ | Совершенствование  Техники проведения подвижных игр ОЗ. Терминология игры | Осваивать уневерсальные умения в самостоятельной организации подвижных игр | текущий | Прыжковые упражнения |
| 98 |  |  | ОТ | Совершенствование  Техники проведения подвижных игр ОЗ. Терминология игры | Осваивать уневерсальные умения в самостоятельной организации подвижных игр | текущий | Стретчинг |
| 99 |  |  | ОТ | Соревнования по подвижным играм ОЗ. Терминология игры | Уметь проявлять качества силы, быстроты, ловкости, координации при проведении игр | текущий | Стретчинг |
| 100 |  |  | ОТ | Тестирование ОЗ. Двигательный режим летом | Уметь проявлять качества силы, быстроты, ловкости, координации при проведении игр | текущий | Стретчинг |
| 101 |  |  | ОТ | Тестирование ОЗ. Двигательный режим летом | Уметь организовать и провести соревнования, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | текущий | Стретчинг |
| 102 |  |  | ОТ | Тестирование ОЗ. Двигательный режим летом | Уметь проявлять качества силы, быстроты, ловкости, координации при проведении игр | текущий |  |

