

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» разработаны в соответствии с особенностями структуры и содержания данного курса.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать 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;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки 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 объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

- Учебник-Физическая культура. 1 класс. А.П. Матвеев. Просвещение. 2012 г.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 классы. Программа предмета «Физическая культура» в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 1 КЛАССЕ

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *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; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. *Подводящие упражнения:* входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	II	III	IV
1	Базовая часть	79	81	81	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	11	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	24	24	24
2	Вариативная часть	20	21	21	21
2.1	Подвижные и спортивные игры	15	19	19	19
2.1.1.	Баскетбол		8	8	8
2.1.2	Волейбол		5	5	5
2.1.3	Футбол	3	6	6	6
2.2	Плавание	2	2	2	2
	Итого	99	102	102	102

Календарно-тематическое планирование (1 класс)

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Виды контроля, измерителя	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения	
							по плану	по факту
Легкоатлетические упражнения (11 часов)								
1.	Инструктаж. Вводный. Построение в шеренгу, в колонну по одному. ТБ	1	Ознакомление	-Фронтальная, групповая. -Беседа «Открываем дверь в страну игр». -Объяснение и демонстрация техники выполнения строевых упражнений. -Называние способов построения, и правил выполнения строевых упражнений.-Игра «Передал -садись».	Бег с ускорением 20 м	1)Умение играть в подвижные игры с бегом. 2)Знания правил выполнения строевых упражнений.		
2.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. ТБ	1	Ознакомление	-Раскрытие понятия «физическая культура». -Характеристика основных форм занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы) -Раскрытие положительного влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.- Игра «День-ночь».	Текущий	1Знания о физической культуре. 1) Умение построения в шеренгу.		

3.	Чему обучают на уроках физической культуры. ТБ	1	Комбинированной	<p>-Рассказ об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p>-Называние видов спорта, входящих в школьную программу.</p> <p>-Определение видов спорта по характерным для них техническим действиям.</p> <p>- Определение основных способов передвижения животных.</p> <p>-Определение с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p> <p>-Нахождение общих и отличительных признаков в передвижениях человека и животных</p> <p>-Объяснение на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p> <p>- Игра «Кто как передвигается».</p>	Коррекция, координация движения тела.	<p>1) Знания о способах передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.</p> <p>2) Умение определять признаки передвижения человека и животных.</p> <p>3) Умение построения в шеренгу и колонну по одному.</p>		
4.	Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу. ТБ	1	Закрепление.	<p>-Фронтальная, групповая.индивидуальная.</p> <p>-Беседа о значении УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика) о здоровье человека.</p> <p>-Подвижная групповая игра «Перелёт птиц».</p>	Учет по наклону туловища сидя на полу.	<p>1) Умение играть в подвижные игры с бегом.</p> <p>2)Выполнение бега на выносливость.</p>		
5 6	Подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками. Поворот переступанием. ОРУ ТБ	1	Ознакомление	<p>-Фронтальная, групповая.индивидуальная.</p> <p>-Разучивание комплекса ОРУ.</p> <p>-Игра «Жмурки»</p>	Развитие координации движения. Бег с ускорением 20 м	<p>1)Умение выполнять строевые команды «По местам!», Становись!».</p> <p>2) Обучение ходьбе и бегу (ходьба широким и средним шагом; бег в медленном темпе</p>		

	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. ОРУ ТБ	1	Ознакомление	-Разучивание комплекса ОРУ. -Беседа «Законы «страны игр». -Игра «Ловишка».	Координация движения тела. Бег с ускорением 20 м	1) Умение построение в колонну по одному. 2) Умение играть в подвижные игры с бегом.		
7.	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. ТБ	1	Закрепление ЗУН.	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Викторина о значении занятий физическими упражнениями для здоровья человека. -ОРУ в движении с рифмованными строчками. -Подвижная игра « Воробьи и кошка».	Развитие выносливости. Перебрасывание мяча.	1) Совершенствование навыка мяча одной рукой и ловля двумя. 2)Развитие координации движений в пространстве.		
8.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Игра «Совушка» ТБ	1	Закрепление ЗУН	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Игра «Совушка».	Бег на время на 30м.	1)Развитие быстроты движений ногами (подскоки). 2)Развитие выносливости.		
9.	Перепрыгивание справа и слева от шнура. ТБ	1	Закрепление	- Фронтальная, индивидуальная работа. -Беседа о жизненно важных способах передвижения человека. - Игра «Классики»	Текущий. Учет в беге на 30 м.	1)Умение в прыжках влево-вправо, вперед-назад двумя ногами. 2)Умение выполнения строевых команд		
10.	Упражнения в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы. ТБ	1	Закрепление ЗУН	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Беседа о правильной осанке. -Игра «Удочка».	Учет по освоению навыков челночного бега 3х10 м.	1)Развитие быстроты движений ногами (подскоки). 2)Развитие выносливости.		
11.	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. ТБ	1	Ознакомление.	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Беседа «Исправь осанку». -Разучивание комплекса ОРУ «Ровная осанка»	Развитие координационных способностей	1) Выполнение команд «Равняйся!», Смирно!» 2)Развитие умения выполнять упражнения на восстановление дыхания и на внимание.		

Подвижные игры (19 часов)

12.	Инструктаж. Организация и проведение подвижных игр. Игра «Кошки- мышки» ТБ	1	Комбини рованн ый	-Рассказ о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. -Объяснение о пользе подвижных игр. -Использование подвижных игр для организации активного отдыха и досуга. -Выбор для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. -Распределение на команды с помощью считалочек. -Игра «Кошки-мышки»	Текущий, быстрота и ловкость движений.	1)Понимание важности правильного выбора одежды для занятий физической культуры. 2)Умение играть по правилам. 3)Самостоятельность, инициативность, решительность, воля, активность в организации и проведении подвижных игр. 4)Умение моделировать игровые ситуации, регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, умение управлять ими. 5)Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками		
13.	Игра «У медведя на бору» Составление режима дня. ТБ	1	Комбини рованн ый	-Раскрытие значения режима дня для жизни человека. -Выделение основных дел, определение их последовательности и времени проведения в течение дня. -Составление индивидуального режима дня, пользуясь образцом. -Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. -Игра «У медведя во бору»	Коррекция, быстрота и ловкость движений.	1)Понимание важности режима дня для жизни человека. 2)Составление индивидуального режима дня, пользуясь образцом. 3)Знания о закаливающих процедурах.		
14.	Утренняя зарядка и ее значение для организма человека. ТБ	1	Закрепле ние	-Раскрытие значения утренней зарядки, её положительного влияния на организм человека -Называние основных частей тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. -Называние упражнений, входящих в	Коррекция, быстрота и ловкость движений.	1)Понимание важности ежедневного выполнения утренней гимнастики. 2)Умение точного выполнения утренней гимнастики. 3) Самостоятельность в		

				<p>комплекс утренней зарядки.</p> <p>-Выполнение упражнений утренней зарядки.</p> <p>- Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка. -Игра «Жмурки»</p>		проведении физкультминуток.		
15.	<p>Игра «Удочка»</p> <p>Личная гигиена.</p> <p>Осанка.</p> <p>ТБ</p>	1	Комбинированный	<p>-Рассказ о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.</p> <p>-Определение осанки, как привычного положения тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p>-Называние основных признаков правильной и неправильной осанки.</p> <p>-Называние физических упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>-Определение назначения каждой группы упражнений.</p> <p>-Называние правил выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>-Демонстрация правильного выполнения упражнений для формирования осанки.</p> <p>- Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении).</p> <p>-Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами). Игра «Удочка»</p>	Коррекция осанки	<p>1)Знания о личной гигиене, её основных процедурах, о связи личной гигиены со здоровьем человека</p> <p>2)Навыки правильной осанки, как привычного положения тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p>		
16.	<p>Строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполнение</p>	1	Ознакомление	<p>- Объяснение и демонстрация техники выполнения строевых команд.</p> <p>-Определение общих признаков и различий в технике выполнения ходьбы</p>	Текущий, индивидуальная коррекция	<p>1)Знание правил выполнения строевых команд.</p> <p>2)Умение выполнять сложные способы передвижения</p>		

	строевых команд. ТБ			и бега. -Изучение сложных способов передвижения. -Объяснение и демонстрация изменения скорости передвижения при беге и ходьбе. -Игра «Машина едет, едет...»		(ходьба и бег спиной вперед, ходьба и бег боком) 3) Навыки дисциплинированности.		
17.	Упражнения в равновесии. ТБ	1	Закрепление.	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Комплекс упражнений «На лугу». Имитация движений прыжков птиц и животных. -Игра «Успей выбежать».	Развитие координационных способностей	1)Выполнение строевых команд. 2)Формирование навыков выполнения ОРУ.		
18.	Ходьба с изменением направления движения. Игра «Не попадись» ТБ	1	Ознакомление	-Групповая.индивидуальная. -Беседа о режиме дня. -Разучивание комплекса ОРУ со скакалками «Солнышко». -Игра «Не попадись».	Развитие координационных способностей	1) Развитие умения выполнять упражнения на восстановление дыхания и на внимание.		
19.	Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия. ТБ	1	Ознакомление.	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Комплекс ОРУ «Солнышко». -Техника челночного бега с кубиками 3х10м.	Развитие координационных способностей	1) Умение выполнять новую строевую команду «Вольно!» 2) Умение выполнять ловлю мяча двумя руками в парах. 3) Развитие умения ведения мяча на месте с передачей партнеру.		
20.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ТБ	1	Ознакомление.	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Викторина, загадки о режиме дня. -ОРУ «Журавлики» -Игра на внимание «Догони свою пару»	Прыжок с высоты	1) Умение выполнять ходьбу и бег (разновидности ходьбы и бега).		
21.	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. ТБ	1	Закрепление ЗУН.	-Групповая.индивидуальная. -Беседа «Вредные привычки». - Подвижная игра « Не попадись»	Развитие координационных способностей	1) Выполнение строевых команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Становись!» 2) Ознакомление с построением в колонну по одному, равнение в колонне и шеренге.		

22.	Перестроение в круг из шеренги. Метание мяча на дальность. ТБ	1	Ознакомление.	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Беседа о влиянии на учебу нарушения режима дня. -Подвижная игра «Не попадись».	Развитие выносливост и Метание мяча	1) Выполнение команд «Налево», «Направо». 2) Построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне.		
23.	Метание на дальность. Бег и равновесие. ТБ	1	Закрепление ЗУН.	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. -ОРУ на формирование правильной осанки «Мы лучше всех» -Игра «Ключи».	Учет по метанию	1) Выполнение команд «Налево», «Направо». 2)Выполнение комплекса ОРУ на формирование правильной осанки.		
24.	Игра «Кого называли, тот ловит». Лазанье на гимнастическую стенку. ТБ	1	Закрепление ЗУН.	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. - Оработка техники выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.-Подвижная игра «Кого называли, тот ловит», «Воротца».	Развитие выносливости	1) Развитие координации движений в пространстве (ходьба с изменением темпа движения). 2)Техника выполнения разученных способов лазания по гимнастической стенке.		
25.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. ТБ	1	Комбинированный	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Демонстрация техники упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. -Освоение техники преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.	Индивидуальный текущий контроль, коррекция	1) Знания техники преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.. 2) Умение уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях		
26.	Ходьба по	1	Закреп-	-Фронтальная,	Развитие	1)Выполнение строевых		

	гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. ТБ		ление ЗУН.	групповая.индивидуальная. -Беседа о мерах предупреждения опасности во дворе во внеучебное время. -Игры «Ловля обезьян».	выносливос-ти	упражнений. 2)Развитие координации движений в пространстве.		
27.	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. ТБ	1	Закреп-ление ЗУН.	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Подвижная игра «Светофор» -Формирование представления о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями	Прыжки через короткую скакалку	1)Развитие координации движений в пространстве. 2) Умение прыгать через короткую скакалку.		
28.	Упражнение в равновесии и прыжках. ТБ	1	Контроль	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Подведение итогов 1 четверти. -Ознакомление с двигательным режимом на каникулах. - Игра «Догони свою пару»	Учет выполнения комплекса ОРУ, выполнение строевых команд.	1) Развитие гибкости, ловкости.		
29.	Игра «Запрещённое движение». Лазанье по канату (3 м) в три приёма. ТБ	1	Ознако-мление.	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Обучение технике лазанию по канату в три приема. -Игра «Запрещённое движение».	Развитие выносливос-ти Текущий	1) Выполнение строевых упражнений (построение в шеренгу). 2) Умение лазать по канату в три приёма 3) Развитие выносливости		
30.	Хожение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. ТБ	1	Комбинированный	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. - Хожение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. - Эстафеты	Развитие выносливос-ти текущий	1)Развитие координации движений в пространстве. 2)Развитие гибкости, ловкости. 3) Умение лазанью по гимнастической стенке.		
Гимнастика с элементами акробатик (18 часов)								
31.	Инструктаж по Т.Б. Основные виды упоров, стоек, седов, приседов.	1	Ознако-мление	-Фронтальная, групповая. индивидуальная. - Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках.	Проверка техника правильного выполнения. Текущий,	1) Знание и умение выполнять основные виды упоров, стоек, седов, приседов. 2) Развитие гибкости,		

	ТБ			<p>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову.</p> <p>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову.</p> <p>Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку.</p> <p>-Демонстрация и выполнение основных видов стоек, седов, упоров, приседов.</p> <p>-Игра «Третий лишний»</p>	Координация положения тела	координации тела.		
32.	<p>Перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках.</p> <p>ТБ</p>	1	Ознакомление.	<p>-Фронтальная, групповая.индивидуальная.</p> <p>-Подвижная игра «Охотники и утки»</p> <p>- Эстафеты</p>	<p>Развитие выносливости</p> <p>Перекаты</p>	<p>1)Развитие координации движений в пространстве.</p> <p>2)Развитие гибкости, ловкости.</p> <p>3)Умение выполнять перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках.</p>		
33.	<p>Перекаты влево, вправо из положения приседа на носках.</p> <p>ТБ</p>	1	Ознакомление	<p>-Фронтальная, групповая.индивидуальная.</p> <p>-Демонстрация и выполнение перекатов влево, вправо из положения приседа на носках.</p> <p>-Игра «съедобное-несъедобное».</p>	Текущий, коррекция	<p>1)Умение выполнять перекаты влево, вправо из положения приседа на носках.</p> <p>2)Развитие координации движений.</p>		
34.	<p>Перекаты в группировке вперед, назад. Игра «Море волнуется»</p> <p>ТБ</p>	1	Закрепление ЗУН.	<p>-Фронтальная, групповая.индивидуальная.</p> <p>- Эстафеты</p> <p>- Малоподвижная игра «Море волнуется»</p>	текущий	<p>1)Развитие координации движений в пространстве.</p> <p>2)Развитие гибкости, ловкости.</p> <p>3)Умение выполнять перекаты в группировке вперед и назад.</p>		

35.	Кувырок вперёд из упора присев. ТБ	1	Ознакомление	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Обучение выполнению кувырка вперёд из упора присев. -Игра «Ловись, рыбка!»	Текущий, индивидуальная работа, коррекция	1) Умение выполнять кувырок вперёд из упора присев. 2) Развитие координации движений в пространстве. 3) Развитие гибкости, ловкости		
36.	Стойка на лопатках. ТБ	1	Ознакомление.	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. - Акробатические упражнения. - Полоса препятствий. -Подвижная игра «Заяц без логова»	Развитие выносливости Стойка на лопатках.	1) Развитие координации движений в пространстве. 2) Развитие гибкости, ловкости. 3) Умение выполнять кувырок вперёд из упора присев. 4) Обучать стойке на лопатках.		
37.	Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Игра «Кошки-мышки» ТБ	1	Закрепление ЗУН.	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Подвижная игра «Кошки-мышки», «Эстафета зверей» - Акробатические упражнения	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	1) Развитие координации движений в пространстве. 2) Развитие гибкости, ловкости. 3) Умение выполнять кувырок вперёд и стойки на лопатках.		
38	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. ТБ	1	Закрепление ЗУН.	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. - Учёт прыжков через короткую скакалку - Выполнений заданий по этапам	Развитие выносливости Учёт прыжков через короткую скакалку	1) Развитие координации движений в пространстве. 2) Развитие гибкости, ловкости. 3) Умение прыгать через короткую скакалку.		
39.	Отработка навыков лазанья по канату и гимнастической	1	Закрепление ЗУН.	-Индивидуальная. - Полоса препятствий. -Лазание по канату и гимнастической	Лазанье по канату, коррекция	1) Развитие координации движений в пространстве. 2) Развитие гибкости,		

	лестнице. ТБ			лестнице. -Игра «Кто выше, кто дальше, кто лучше?»		ловкости. 3) Умение выполнять лазанья по канату и гимнастической лестнице.		
40.	Акробатические комбинации. ТБ	1	Обобщение	-Индивидуальная, фронтальная. - Выполнение фрагментов акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. -Игра «У медведя во бору....»	Текущий, коррекция	1)Умение выполнять акробатические комбинации в условиях учебной и игровой деятельности		
41.	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. ТБ	1	Ознакомление.	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Отработка стойки и перемещения в стойке, хват и передача большого мяча. - Эстафеты	Развитие выносливости-ти Индивидуальный контроль, коррекция.	1)Развитие гибкости, ловкости, выносливости. 2) Умения в хватке и передаче большого мяча.		
42.	Передача и ловля большого мяча двумя руками стоя на месте ТБ	1	Ознакомление.	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Характеристика и демонстрация технических приемов игры в баскетбол. - Эстафета.	Развитие выносливости-ти Ловля большого мяча на месте	1)Развитие координации движений в пространстве. 3) Развитие прыгучести, скоростно-силовых способностей. 4)Выполнение разученных технических приемов игры в баскетбол.		
43	Передача и ловля мяча двумя руками, летящего на уровне груди. ТБ	1	Ознакомление	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Характеристика и демонстрация технических приемов игры в баскетбол. -Игра «Воробышки».	Текущий, коррекция	1)Выполнение разученных технических приемов игры в баскетбол.		
44.	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Игра «Мини-баскетбол» ТБ	1	Ознакомление	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Характеристика и демонстрация технических приемов игры в баскетбол. -Игра «Попади в цель»	Текущий, коррекция	1)Выполнение разученных технических приемов игры в баскетбол.		
45	Ловля большого мяча на месте с	1	Комбинированный	-Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Текущий, коррекция	1)Обучение ловли большого мяча на месте с отскоком от		

	отскоком от пола. Игра «Мини-баскетбол» ТБ		ый	-Характеристика и демонстрация технических приемов игры в баскетбол. -Игра «Догонялки»		пола. 2)Выполнение разученных технических приемов игры в баскетбол в стандартных и игровых ситуациях.		
46	Ведение большого мяча на месте. Игра «Мини-баскетбол» ТБ	1	Ознако мление.	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Ознакомление с техникой ведения большого мяча на месте. - Эстафеты	Развитие выносливос-ти. Текущий контроль.	1) Развитие умения ведения большого мяча. 2)Развитие гибкости, ловкости, выносливости. 3) Обучать умению ведения большого мяча на месте.		
47	Упражнения с большим мячом. Игра «Догони мяч!» ТБ	1	Закрепл ение	-Групповая работа. -Ведение большого мяча одной рукой (работа в паре) -Ловля большого мяча на месте. -Перекачивание большого мяча из положения сидя. Игра «Догони мяч!»	Текущий, индивидуаль ый подход.	1) Умение выполнять изученные упражнения с большим мячом. 2)Развитие глазомера, координации движений.		
48.	Контроль техники выполнения отжимания. ТБ	1	Контро льный	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Подведение итогов 2 четверти. -Ознакомление с двигательным режимом на каникулах.	Учёт выполнения отжимания.	1)Развитие координации движений в пространстве. 2)Развитие гибкости, ловкости, выносливости. 3)Учёт выполнения отжимания.		
Лыжная подготовка (18 часов)								
49.	Инструктаж. Основная стойка лыжника. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. ТБ	1	Ознако мление.	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Беседа по правилам безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период. - Ознакомление с основной стойкой лыжника и техникой передвижения на лыжах. Описывание техники выполнения основной стойки, объяснение, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрация техники выполнения	Развитие выносли-вости, текущий контроль	1) Формирование умения передвижения на лыжах. 2)Развитие выносливости (ходьба на лыжах). 3) Формирование умения перестроения и построения на лыжах. 4)Умение принимать основную стойку лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.		

				<p>основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.</p> <p>-Подвижная игра «По местам».</p> <p>-Ознакомление с техникой построения и перестр-ия на лыжах.</p>				
50.	<p>Основная стойка лыжника и техника передвижения на лыжах.</p> <p>Совершенствование.</p> <p>ТБ</p>	1	Закрепление	<p>-Фронтальная и индивидуальная работа.</p> <p>- Закрепление основной стойки лыжника и техники передвижения на лыжах.</p> <p>Отработка техники выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.</p> <p>- Подвижная игра «Становись!»</p>	Текущий контроль, коррекция	<p>1)Умение принимать основную стойку лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.</p> <p>2)Развитие ловкости и быстроты движений.</p> <p>3) Формирование умения передвижения на лыжах.</p> <p>4) Выполнение организующих команд, стоя на месте, и при передвижении.</p> <p>5) Передвижение на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p>		
51.	<p>Ознакомление с техникой ступающего шага.</p> <p>Игры на лыжах</p> <p>ТБ</p>	1	Ознакомление.	<p>-Фронтальная, индивидуальная.</p> <p>-Беседа о правилах правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах.</p> <p>-Строевые упражнения; основная стойка на лыжах, построение в шеренгу.</p> <p>- Имитационные упражнения для освоения техники ступающего шага.</p> <p>Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.</p>	Учёт выполнения техники ступающим шагом.	<p>1) Формирование навыка передвижения на лыжах без палок.</p> <p>2) Развитие умения выполнять технику ступающего шага без палок.</p>		
52.	<p>Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим</p>	1	Комбинированный	<p>-Фронтальная, групповая, индивидуальная.</p> <p>-Беседа «Температурный режим».</p> <p>-Комплекс упражнений «Зарядка</p>	Развитие выносливости, текущий контроль	<p>1) Формирование навыка строевых упражнений на лыжах.</p> <p>2)Развитие выносливости.</p>		

	шагом. ТБ			лыжника». - Подвижная игра «Гонки на санках».		3)Выполнение разуч. способа передвижения в игровых ситуациях.		
53.	Изучение техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. ТБ	1	Ознако мление.	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. - Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. -Комплекс упражнений «Зарядка лыжника». - Игра «Быстрый лыжник».	Текущий контроль	1) Формирование навыка скользящего и ступающего шага. 2)Развитие выносливости, ловкости и быстроты движений.		
54.	Повороты на месте переступанием. Игры на лыжах ТБ	1	Ознако мление	- Демонстрация и выполнение техники поворотов на месте пере-ступанием. - Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагами без палок. - Обучение перестроения из одной шеренги в две на лыжах. - Игра- эстафета.	Текущий контроль, индивидуальны й подход.	1) Развитие умения выполнять повороты на месте переступанием. 2) Совершенствование техники передвижения на лыжах изученным способом.		
55.	Совершенствова- ние техники передвижения на лыжах. ТБ	1	Обобща ющий	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Правила поведения на игровых площадках во внеурочное время зимой. -Выполнение строевых команд на лыжах. - Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом. -Обучение передвижению приставными шагами влево-вправо.	Развитие выносли-вости, коррекция	1)Формирование навыка выполнения скрепления лыж и палок. 2)Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. 3) Развитие умения передвигаться приставными шагами влево – вправо.		
56.	Учет по технике скольжения без палок. Игра «По местам» ТБ	1	Контро льный	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Дискуссия типа «Вопрос-ответ» (правильное дыхание при ходьбе на лыжах). -Подвижные игры «По местам», «Гонки на санках». -Прохождение дистанции до 1000м .	Учет техники скольжения без палок.	1)Развитие выносливости (прохождение дистанции 1000м). 2)Формирование навыков здорового образа жизни.		

57.	Ознакомление с техникой подъема на склон. ТБ	1	Ознакомление.	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Повороты на месте, переступанием вокруг пяток. -Техника подъема на склон 15-20 градусов.	Текущий контроль умения выполнять технику подъема на склон.	1)Формировать навык ходьбы на лыжах. 2)Умение выполнять технику подъема на склон.		
58.	Ознакомление с техникой спуска со склона. ТБ	1	Ознакомление	- Демонстрация техники спуска на низкой стойке. - Отработка техники подъема на склон 15-20 градусов. - Подвижная игра «Берегись!»	Текущий контроль умения выполнять технику спуска со склона.	1)Умение выполнять низкую стойку во время спуска с горы. 2)Развитие выносливости, быстроты движений и ловкости.		
59.	Закрепление техники подъема и спуска. Игра «Быстрый лыжник». ТБ	1	Закрепление	-Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Ходьба на лыжах в колонне по одному. -Строевые упражнения (построения, перестроения, повороты). -Подвижная игра «Быстрый лыжник».	Техника подъема и спуска со склона с палками.	1)Совершенствовать технику строевых команд. 2) Умение скреплять лыжи и палки при передвижении. 3)Закрепление техники подъема и спуска со склона с палками.		
60.	Учет по технике подъема и спуска. Игры на лыжах ТБ	1	Контрольный	Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Беседа о мерах предупреждения опасности в парках зимой. -Игры «По местам», «Лисенок и медвежонок».	Учет умений по технике подъема и спуска.	1)Совершенствовать ходьбу ступающим и скользящим шагом. 2)Развитие быстроты реакции. 3) Закрепление техники подъема и спуска со склона с палками.		
61.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. ТБ	1	Закрепление	Фронтальная, групповая.индивидуальная. -Беседа о правилах безопасности во дворе в зимнее время. -Эстафета с поворотами.	Развитие выносли-вости.	1) Совершенствование ходьбы ступающим и скользящим шагом. 2)Развитие выносливости, ловкости. 3)Формирование ответственного отношения к своему здоровью.		

62.	Лыжная эстафета. ТБ	1	Обобщающий	-Эстафета с этапом до 50м с поворотом и передачей палок. -Прохождение дистанции до 500 м с палками.	Коррекция, индивидуальный подход	1) Совершенствовать ходьбу ступающим и скользящим шагом. 2)Развитие быстроты реакции. 3) Закрепление техники подъема и спуска со склона с палками.		
63.	Контроль прохождения дистанции на лыжах. ТБ	1	Контрольный	Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Дискуссия о значении физических упражнений зимой. -Строевые команды «Смирно», «Вольно», «Становись», «Рав-няйсь». -Подвижные игры «По местам», «Вызов номеров», «Метко в цель». - Прохождение дистанции 1000 м.	Прохождение дистанции на время	1)Умение выполнять строевые команды. 2)Развитие выносливости, скорости при передвижении на лыжах.		
64.	Совершенствование техники выполнения подъемов и спусков. ТБ	1	Закрепление	Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Техника скольжения без палок. -Строевые упражнения (построение, перестроение). -Игра «По местам».	Техника скольжения без палок.	1)Развитие умений выполнять строевые упражнения. 2)Совершенствование техники подъемов и спусков со склонов 20 градусов. 3)Развитие выносливости.		
65.	Контрольный забег на дистанцию 500м. Игры на лыжах. ТБ	1	Контрольный.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Беседа о переохлаждении и его предупреждении. -Передвижение по лыжне. -Игры по выбору детей.	Забег на 500м	1)Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2)Развитие выносливости, быстроты движений и ловкости.		
66.	Подвижные игры на свежем воздухе. ТБ	1	Обобщающий	- Беседа «Зимнее закаливание» - Метание в цель. Игра «Снежки», «Догонялки». - Игра «Быстрый лыжник» - Свободное прохождение дистанции	Коррекция ходьбы на лыжах.	1) Развитие выносливости, быстроты движений и ловкости. 2)Формирование положительного		

				скользящим шагом.		отношения к урокам физкультуры. 3) Совершенствование навыков ходьбы на лыжах.		
Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)								
67.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Техника выполнения строевых упражнений.	1	Закрепление	-Беседа о правилах безопасного поведения в гимнастическом зале. -Выполнение строевых команд «На месте шагом марш», «В одну шеренгу становись!», «Направо!» и др. -Подвижная игра «Два Мороза».	текущий	1)Формирование навыка ходьбы и бега. 2)Совершенствование техники выполнения строевых упражнений. 3)Развитие выносливости.		
68.	Выполнение упражнений на статическое равновесие. ТБ	1	Ознакомление.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Загадки о представлении значения правильной осанки для хорошей учебы. -Подвижные игры «Журавлики», «Медведи и пчелы» - УГГ без предметов	текущий	1)Формирование навыков бега и ходьбы. 2)Формирование навыков выполнения строевых упражнений. 3)Развитие силы рук, чувства равновесия.		
69.	Развитие статического и динамического равновесия. ТБ	1	Закрепление.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Беседа о правильной осанке и ее значении для здоровья и хорошей учебы. - Игра «Слабо?!» -Строевые команды.-ОРУ «Дорожка».	Текущий, индивидуальный подход	1)Формирование правильной осанки. 2) Развитие гибкости, статического и динамического равновесия.		
70.	Упражнения в метании в цель. Игра «Гуси-лебеди» ТБ	1	Закрепление	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. - Оработка техники метания малого мяча в цель. -Игра «Гуси-лебеди»	Индивидуальный подход	1)Совершенствование навыков метания. 2)Развитие глазомера, меткости. 3)Умение четко выполнять строевые команды.		
71.	Упражнения в лазании и перелезании.	1	Закрепление	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Отработка умений в лазании по канату	Индивидуальный подход	1)Совершенствование навыков метания, лазания и перелезания.		

	ТБ			и перелезании через скамейку. -Игра «Белка – на дереве, собака – на земле».		2)Развитие координации движения тела.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр (5 часов)								
72.	Инструктаж по ТБ. Урок-игра «Веселые старты» ТБ	1	Обобщающий	-Групповая работа. - Выполнение и отработка различных движений тела на гибкость, быстроту и ловкость. - Подведение итогов и ТБ за время весенних каникул.	Итоговый контроль в игровой форме 1)Развитие соревновательского духа, умений в сотрудничестве, товариществе. 2)Совершенствование навыков бега, прыжков, метаний			
73.	Отработка техники упражнений с мячом. Игра «Передал-садись» ТБ	1	Комбинированный	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Упражнения на технику передачи и ловли мяча. -Викторина о мерах предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями. -Строевые упражнения (размыкание в сторону на ширину поднятых рук, на вытянутые руки) - ОРУ без предметов с рифмованными строчками. -Подвижная игра «Лисенок и медвежонок».-Комплекс ОРУ без предметов. -Игра «Передал, садись	Текущий контроль	1)Формирование навыка выполнения строевых упражнений. 2)Совершенствование техники передачи и ловли мяча. 3)Развитие статического и динамического равновесия.		

[illegible]

77.	Инструктаж по Т.Б. Прыжки в высоту с прямого разбега. ТБ	1	Ознакомление	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Демонстрация и выполнение техники прыжков в высоту с прямого разбега. -Ходьба средним и широким шагом. -Игры «Лягушата и цапля», «Метко в цель». -Преодоление полосы препятствий. -Упражнения с малыми гантелями.	Текущий контроль, индивидуальный подход	1)Формирование навыков ходьбы и бега. 2)Совершенствование навыков метания, бега, прыжков. 3)Развитие координации движений в пространстве. 4)Умения по прыжкам в высоту.		
78.	Отработка техники прыжков в высоту. ТБ	1	Закрепление	-Фронтальная, индивидуальная. -Загадки о режиме дня. -Бег в медленном темпе. -Отработка техники прыжков в высоту с прямого разбега. -Игра «Перейди ручеек»	Текущий контроль, индивидуальный подход	1) Совершенствование умений по прыжкам в высоту. 2) Формирование навыков ходьбы и бега. 3)Развитие силы ног, глазомера.		
79.	Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега. ТБ	1	Закрепление	Групповая.индивидуальная. -Повторение требований к проведению УГГ. -Быстрое выполнение строевых упражнений (построение-перестроение, повороты на месте переступанием). -Комплекс ОРУ на месте. -Прыжки в высоту с прямого разбега. -Игра «Кочка-тропинки-кочки»	Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега.	1)Совершенствование техники выполнения метания и ловли мяча. 2)Формирование умения выполнять прыжок в высоту. 3)Развитие координации движений в пространстве (перемещение по пересеченной местности).		
80.	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега. ТБ	1	Ознакомление	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Формирование навыков ходьбы и бега (разновидности ходьбы и бега) -Строевые упражнения (построение-перестроение, повороты переступанием). -Обучение технике выполнения прыжков в длину с небольшого разбега - Прыжки через качающуюся скакалку.	Текущий контроль, индивидуальный подход	1)Формирование навыков выполнения строевых упражнений. 2)Развитие навыков ходьбы и бега. 3)Совершенствование техники выполнения ОРУ. 4)Умения в прыжках в длину с небольшого		

						разбега.		
81.	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. ТБ	1	Закрепление	Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Выполнение строевых команд «Шагом марш», «Класс, стой». -Комплекс ОРУ упражнений на релаксацию. -Выполнение прыжка в длину с разбега и отталкивания от мостика. -Игра «Кто дальше бросит», «Разведчики», «Мы веселые ребята».	Текущий контроль, индивидуальный подход	1)Формирование навыков ходьбы и бега. 2)Совершенствование выполнения строевых команд, упражнений. 3)Совершенствование техники выполнения прыжков в длину. 4)Развитие координации движений в пространстве		
82.	Учет прыжка в длину с места. ТБ.	1	Контрольный	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Беседа о правилах поведения на школьной спортивной площадке во внеурочное время весной-летом. -Формирование навыков ходьбы и бега (ходьба, переступая через препятствия, бег в среднем темпе). -Совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений (повороты, перестроения). -Ходьба по рейке гимнастической скамейки. -Упражнения – наклоны сидя на полу. -Прыжки в длину с места.	Учет прыжка в длину с места.	1)Формирование навыков ходьбы и бега. 2)Закрепление техники выполнения ОРУ на месте. 3) Совершенствовать координацию движения рук и ног в прыжках в длину с места. 4)Развитие статического и динамического равновесия. 5)Развитие выносливости. 6) Развитие умения ведения мяча в шаге.		
83.	Упражнения на сохранение равновесия. ТБ	1	Комбинированный	Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Ходьба по разметкам, ступая в кольца, бег в среднем темпе. -Отработка техники выполнения поворотов (команды «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», повороты прыжком). -ОРУ для формирования правильной	Учет висов.	1)Формирование навыков ходьбы и бега. 2)Совершенствование выполнения строевых команд, упражнений. 3)Умение вести мяч в шаге. 4)Контроль выполнения висов.		

				осанки. -Ведение мяча в шаге, тренировка в подтягивании: мальчики – в висе, девочки – висе лежа, учет результата. -Игра «Журавлики».				
84.	Ходьба по гимнастической скамейке. ТБ	1	Закрепление	Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Беседа о правильном поведении на игровых площадках во внеурочное время весной-летом. -Техника выполнения ОРУ на месте. -Упражнения на равновесие (стойка на одной ноге на полу, вторая согнута). -Ходьба по гимнастической скамейке. -Игра-эстафета с ведением мяча и передача следующему.	Текущий контроль, индивидуальный подход	1) Умение выполнять строевые команды «налево», «направо» переступанием. 2) Совершенствовать умения выполнять ОРУ. 3) Совершенствовать технику выполнения упражнений на равновесие.		
85.	Беговые упражнения. Игра «Жмурки» ТБ	1	Закрепление	-Фронтальная работа. -Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу). Игра «Жмурки».	Коррекция	1) Умение демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся), Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. 2) Развитие силы и быстроты ног.		
86.	Прыжковые упражнения. ТБ	1	Закрепление	-Фронтальная работа - Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. - Выполнение прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и	Коррекция	1) Знание техники выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком		

				правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя) - Игра «Пятнашки»		двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя) 2) Развитие координации движений и равновесия.		
87.	Челночный бег. ТБ	1	Комбинированный	-Фронтальная и индивидуальная работа. -Выполнение беговых и прыжковых упражнений. -Отработка техники поднимания-опускания туловища из положения лежа на спине. -Организация челночного бега 3*10. -Игра «Десятки» с мячом.	Текущий, учет умения поднимания – опускания туловища из положения лежа на спине.	1)Формирование навыков ходьбы и бега. 2) Умение выполнять технику поднимания – опускания туловища из положения лежа на спине.		
88.	Учет по бегу на 30м. Игра «Мини-футбол» ТБ	1	Контрольный	Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Быстрое выполнение строевых команд (построения и пере-строения). -Совершенствовать технику выполнения ОРУ (комплекс ОРУ на месте). -Совершенствовать навыки бега, прыжков, упражнений в равновесии. -Игра «Футбол».	Учет по бегу на 30 м.	Совершенствование навыков бега, ходьбы, прыжков. 2)Развитие выносливости. 3)Закрепление умения выполнять технику поднимания – опускания туловища из положения лежа на спине.		
89.	Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Мини – футбол» ТБ	1	Ознакомление	- Демонстрация удара внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. -Упражнения в передаче мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м). -Игра «Горячая картошка»	Текущий	1)Развитие силовых качеств. 2)Умение демонстрировать разученные технические приемы игры футбол. 3) Умение выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.		
90.	Отработка техники удара по неподвижному и	1	Закрепление	-Фронтальная и групповая работа. -Упражнения в передаче мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).	Текущий	1)Умение демонстрировать разученные технические		

	катящемуся мячу. Игра «Мини-футбол» ТБ			- Челночный бег. -Игра «Цепи», «Футбол».		приемы игры футбол 2)Умение выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. 3)Привитие любви к спорту.		
91.	Совершенствовани е техники бега с преодолением препятствий. ТБ	1	Закрепл ение.	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Беседа о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в летний период. -Ходьба и бег по прямой в шеренгах; по разметкам, челночный бег. -Комплекс ОРУ в движении. -Строевые упражнения по заранее установленным местам. -Разучивание выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног (прыжок в длину с места толчком двух ног, впрыгивание на возвышение 30см). -Эстафета с этапом до 30м.	Текущий, коррекция	1)Формирование навыков ходьбы и бега. 2)Умение выполнять комплекс ОРУ в движении. 3)Развитие выносливости. 4) Овладение техникой бега с преодолением препятствий.		
92.	Совершенствовани е техники выполнения прыжков и челночного бега. ТБ	1	Закрепл ение.	Групповая. индивидуальная. -Формирование навыков ходьбы и бега. -Комплекс ОРУ в движении с рифмованными строчками. -Игры «Волк во рву», «Прыжки по кочкам». -Выполнение челночного бега с кубиками.	Текущий, коррекция	1)Формирование навыков ходьбы и бега. 2)Закрепление техники выполнения челночного бега. 3)Развитие быстроты движений, развитие выносливости.		
93.	Учет по бегу на 1000 метров. ТБ	1	Закрепл ение.	-Групповая, индивидуальная. -Формирование навыков ходьбы и бега. -Комплекс ОРУ в движении с	Учет по бегу на 1000м без учета време-ни.	1)Учет по бегу на 1000м без учета времени. 2)Развитие выносливости,		

				рифмованными строчками. -Игры «Волк во рву», «Прыжки по кочкам».		быстроты движений.		
94.	ОРУ. Игра «Ручеек»	1	Комбинированный	-Фронтальная, групповая, индивидуальная. -Формирование навыков ходьбы и бега. -Комплекс ОРУ под музыку. -Игра «Ручеек»	Текущий	1)Формирование навыков ходьбы и бега. 2) Знание и умение выполнять ОРУ. 3)Выполнение гимнастических упражнений для развития основных мышечных групп и физических качеств, их правильное самостоятельное выполнение учащимися дома		
95-96.	Подвижные игры разных народов.	2	Комбинированный	- Беседа «Игры разных народов». - Комплекс ОРУ под музыку. - Игры «Лапта», «Салки», «Третий-лишний», «Колечко» и др. по выбору учащихся	Текущий	1)Формирование интереса к культуре своего народа, бережное отношение к его традициям, обрядам формам поведения и взаимоотношения. 2)Принятие активного участия в национальных играх, включение в соревновательную деятельность по национальным видам спорта		

97	Игры на свежем воздухе. ТБСдачи нормативов.	1	Итоговый	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Подведение итогов года ознакомление с двигательным режимом в каникулы. Формирование навыков ходьбы и бега (ходьба с закрытыми глазами, бег парами). Игра «Все к своим флажкам», «Прыгающие воробушки». ТБ на летний период.	Итоговый	1)Формирование навыков ходьбы и бега. 2)Закрепление техники выполнения челночного бега. 3)Развитие быстроты движений, развитие выносливости. 4) ТБ на летний период.		
Плавание (2 часа)								
98-99	Инструктаж. Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	2	Комбинированный	Правила безопасности при купании в естественных водоемах. Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафеты с предметами. Игра «Мини-футбол»Игра «Русская лапта»	Эстафеты с предметами	1) Знать правила поведения на водоёмах. 2) Уметь оказывать первую помощь. Эстафеты с предметами		

Описание материально – технического обеспечения

1. Учебно-методическая литература

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

2.Интернет-ресурсы (ЭОР)

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - Режим доступа : <http://schoolcollection.edu.ru>

- Презентации уроков «Начальная школа». - Режим доступа :

<http://nachalka.info/about/193>

- Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: www.uroki.ru

- Официальный сайт УМК «Перспектива». - Режим доступа: http://www.prosv.ru/umk/per-spektiva/info.aspx?ob_no=12371