**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**« Верхнеаремзянская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено Согласовано. Утверждаю

Руководитель Заместитель Директор школы

методического директора по УВР

объединения учителей

ФИО

« » 201 г. Приказ №

Протокол №

от « » 201 г.

от « » 201 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

**ДЛЯ КЛАССА**

**НА 201 201 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель

( Ф.И.О. учителя – составителя программы квалификационная категория)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 1–4 классов**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка, *(лыжная подготовка в 1 классе заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод (в I четверти). Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Распределение учебного времени  
при реализации программного материала  
по физической культуре (1–4 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| I | II | III | IV |
| 1 | **Базовая часть** | **81** | **78** | **78** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 19 | 21 | 6 | - |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 21 | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 22 | 30 | 30 | 30 |
| 1.5 | Спортивные игры (баскетбол) | 23 | 6 | 21 | 27 |
| 2 | **Вариативная часть** | **21** | **24** | **24** | **24** |
| 2.1 | Лыжная подготовка | - | 24 | 24 | 24 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 21 | - | - | - |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 |

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*1–2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*1–2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

**1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*1–2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

*3–4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**1.4. Подвижные игры.**

*1–4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

*1–4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**1.6. Легкоатлетические упражнения.**

*1–2 классы.* Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3–4 классы.* Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Маль- чики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3 Ч 10 м/с | 11,0 | 11,5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Задачи** физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены:

– на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

– овладение школой движений;

– развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

– выработку представлений об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

**1 класс 1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | Ходьба  и бег (5 ч) | Инструктаж по ТБ. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». | 1 | ***Знать*** правила ТБ.  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной  скоростью *(до 30 м)* | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Ходьба  и бег (5 ч) | Обычный бег. Бег *(30 м).* Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». | 1 | ***Знать*** понятие «короткая дистанция».  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной  скоростью *(до 30 м)* | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Ходьба  и бег (5 ч) | . Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м, 60 м)*. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | 1 | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной  скоростью *(до 30 м, до 60 м)* | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Ходьба  и бег (5 ч) | Понятие «короткая дистанция» | 1 | ***Знать*** понятие «короткая дистанция».  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Ходьба  и бег (5 ч) | . Бег *(60 м)*. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». | 1 | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Прыжки (3 ч) | . Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | 1 | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Прыжки (3 ч) | Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | 1 | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Прыжки (3 ч) | Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры» | 1 | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Бросок  малого  мяча (3 ч) | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. | 1 | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Бросок  малого  мяча (3 ч) | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Бросок  малого  мяча (3 ч) | Метание малого мяча Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Бег по пересеченной местности  (11 ч) | . Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Пятнашки». . | 1 | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Бег по пересеченной местности  (11 ч) | Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Горелки». | 1 | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Бег по пересеченной местности  (11 ч) | Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Бег по пересеченной местности  (11 ч) | Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Бег по пересеченной местности  (11 ч) | Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Октябрята». | 1 | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Бег по пересеченной местности  (11 ч) | Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости |  | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | текущий |  |  |
|  | Бег по пересеченной местности  (11 ч) | Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Конники-спортсмены». | 1 | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Бег по пересеченной местности  (11 ч) | Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Конники-спортсмены». | 1 | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Бег по пересеченной местности  (11 ч) | Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Конники-спортсмены». | 1 | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Бег по пересеченной местности  (11 ч) | Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Конники-спортсмены». | 1 | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Бег по пересеченной местности  (11 ч) | Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | 1 | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Акробатика. Строевые  упражнения  (6 ч) | Игра «Пройти бесшумно. Название основных гимнастических снарядов | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Акробатика. Строевые  упражнения  (6 ч) | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. . Игра «Совушка». | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Акробатика. Строевые  упражнения  (6 ч) | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. . Игра «Совушка». | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Акробатика. Строевые  упражнения  (6 ч) | . Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. . Игра  «Космонавты». | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Акробатика. Строевые  упражнения  (6 ч) | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. . Игра  «Космонавты». | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |

**1 класс 2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | Акробатика. Строевые  упражнения  (6 ч) | .Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка». | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Равновесие. Строевые  упражнения (6 ч) | Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.. Игра «Змейка». | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Равновесие. Строевые  упражнения (6 ч) | Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». способностей | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Равновесие. Строевые  упражнения (6 ч) | Выполнение команд . Игра «Не ошибись!». | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Равновесие. Строевые  упражнения (6 ч) | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Равновесие. Строевые  упражнения (6 ч) | .Ходьба по гимнастической скамейке.. Игра «Западня». | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Равновесие. Строевые  упражнения (6 ч) | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня». | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Опорный прыжок,  лазание  (5 ч) | Лазание по гимнастической стенке.  . Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Опорный прыжок,  лазание  (5 ч) | Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Опорный прыжок,  лазание  (5 ч) | Лазание по канату. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Игра «Фигуры». | 1 | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Опорный прыжок,  лазание  (5 ч) | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях..Игра «Светофор». | 1 | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Опорный прыжок,  лазание  (5 ч) | Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения» | 1 | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. | 1 | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. | 1 | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. | 1 | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. | 1 | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | 1 | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | 1 | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. | 1 | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |

**1 класс 3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | ОРУ. Игры «Капитаны»,«Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | Игры «Прыгающие  воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | Игры «Прыгающие  воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | Игры «Удочка»,  «Компас». Эстафеты. | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры  (20 ч) | Игры «Удочка»,  «Компас». Эстафеты. | 1 | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча  на месте. Игра «Бросай и поймай». | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча  на месте. Игра «Бросай и поймай». | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча  на месте. Игра «Передача мячей  в колоннах». | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча  на месте. Игра «Передача мячей  в колоннах». | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Бросок мяча снизу на месте.  Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч  соседу». | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Ловля мяча  на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч  соседу». | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Эстафеты с мячами. Игра «Гонка  мячей по кругу». | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Передача мяча снизу на месте. . Игра «Гонка  мячей по кругу». | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Бросок мяча снизу на месте в щит.  Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Бросок мяча снизу на месте в щит.. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники  и утки». | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники  и утки». | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Не давай мяча водящему». | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | .Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | Тест |  |  |

**1 класс 4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*  в процессе подвижных игр | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Перестрелка». | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Бег по пересечен.  местности  (10 ч) | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Бег по пересечен.  местности  (10 ч) | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Бег по пересечен.  местности  (10 ч) | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Бег по пересечен.  местности  (10 ч) | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята. | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Бег по пересечен.  местности  (10 ч) | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Бег по пересечен.  местности  (10 ч) | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Бег по пересечен.  местности  (10 ч) | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Бег по пересечен.  местности  (10 ч) | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Бег по пересечен.  местности  (10 ч) | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Бег по пересечен.  местности  (10 ч) | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Ходьба  и бег (4 ч) | Сочетание различных видов ходьбы.  Бег с изменением направления, ритма  и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра | 1 | Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Ходьба  и бег (4 ч) | Бег с изменением направления, ритма  и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. | 1 | Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Ходьба  и бег (4 ч) | . Бег в заданном коридоре. Бег  (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. | 1 | Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Ходьба  и бег (4 ч) | Бег с изменением направления, ритма  и темпа.. (60 м). Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. | 1 | Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Прыжки  (3 ч) | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | 1 | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Прыжки  (3 ч) | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.. Подвижная игра «Кузнечики» | 1 | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Прыжки  (3 ч) | Эстафеты. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | 1 | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Метание  мяча (4 ч) | Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. | 1 | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Метание  мяча (4 ч) | Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. | 1 | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Метание  мяча (4 ч) | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Метание  мяча (4 ч) | Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. | 1 | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |

**2 класс 1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | Легкая атлетика  12 час | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. | 1 | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Легкая атлетика  12 час | Игра «Класс, смирно!». Совершенствование высокого старта в беге на 30м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Легкая атлетика  12 час | Оценивание в беге на 30м. Игра «Быстро по местам!». | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Легкая атлетика  12 час | Игра «Быстро по местам!». Тренировка в прыжках в длину и в высоту с места.. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Легкая атлетика  12 час | Разучивание бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3х10м. игра «Салки». | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Легкая атлетика  12 час | Закрепление бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3х10м. разучивание построения в шеренгу. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Легкая атлетика  12 час | . Основные положения рук. Челночный бег 3х10м. Игра «Запрещенное движение». Прыжки с места и разбега в длину. Бег 3 мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Легкая атлетика  12 час | . Разучивание движения руками в разных плоскостях. Игра «Запрещенное движение». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Легкая атлетика  12 час | Оценивание бега с высоким подниманием бедра.. Челночный бег 3х10м. Игра «Гонка мячей». | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Легкая атлетика  12 час | Оценивание челночного бега 3х10м. Игра «Гонка мячей». | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Легкая атлетика  12 час | Разучивание построения по установленным местам. Игра «Два Мороза». Бег 4 мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Легкая атлетика  12 час | Оценивание в беге 1000м. Игра «Два Мороза» | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | **Спортивные и подвижные игры 15 часов** | Разучивание основных движений туловищем и метанию мяча 1кг из-за головы. Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Удочка прыжковая. | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Закрепление основных движений туловищем и метания мяча 1кг из-за головы. Тренировка в подтягивании на перекладине. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Разучивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Прыжковые упражнения. Тренировка в подтягивании на перекладине и челночному бегу 3х10м. Игра «Класс, смирно!». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Закрепление метания в вертикальную цель. Броски набивного мяча из-за головы. Тренировка в подтягивании. Игра «Быстро по местам» | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Разучивание комплекса типа зарядки и бросков мяча на месте Тренировка в подтягивании. Игра «Быстро по местам» | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание метания набивного мяча сидя из-за головы. комплекса зарядки, метаний и бросков мяча. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание гибкости. Совершенствование ходьбы, строевых упражнений, метаний мяча, комплекса зарядки. Игра «Салки». | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Броски и ловля мяча на месте. Строевые упражнения. Тренировка в подтягивании. Игра «Салки» | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Комплекс зарядки.. Игра «Запрещенное движение». Тренировка в подтягивании. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование ходьбы, бега, прыжков. Игра «Гонка мячей». Тренировка в подтягивании. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | . Повторение комплекса типа зарядки. Игра «Гонка мячей». Тренировка в подтягивании. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Тренировка в подтягивании.. Игра» Два Мороза». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание результата в подтягивании. Совершенствование строевых упражнений. Игра «Два Мороза». | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Игра. «Удочка прыжковая». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение подвижных игр. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |

**2 класс 2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | Гимнастика  21 час | Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса типа зарядки. | 1 | Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ( большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 1800, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола. | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Совершенствовать строевые приемы. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | . Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Строевые упражнения. Эстафеты с подлезанием и перелазанием. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Разучивание кувырка вперед. Совершенствование строевых упражнений и комплекса зарядки. Лазание по канату произвольным способом. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | . Закрепление кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках согнув ноги. Лазание по канату.. Эстафеты с подлезанием и перелезанием. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Разучивание из стойки на лопатках перекат вперед. Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по канату, | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Разучивание кувырка в группировке в сторону. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Оценивание кувырка вперед. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Оценивание стойки на лопатках согнув ноги. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками и строевых упражнений. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, равновесия, акробатики. Эстафеты. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Совершенствование строевых, акробатики, лазания по канату, по наклонной скамье. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Совершенствование лазания и перелазания по наклонной скамейке.. Эстафеты. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Совершенствование равновесия на бревне, скамейке. Тренировка в висах и упорах, лазание по канату.. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Разучивание поворотов направо и налево переступанием. Висы и упоры. Эстафеты. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование пройденных упражнений по акробатике, равновесию, строевых. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Совершенствование строевых упражнений, акробатики, равновесия. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Оценивание прыжка в длину с места. Совершенствование висов и упоров.. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, висов и упоров, равновесия. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Оценивание челночного бега 3х10м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Оценивание 6-ти минутного бега. Строевые упражнения, лазание по канату. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Гимнастика  21 час | Оценивание наклонов вперед сидя на полу и лазания по канату произвольным способом. Эстафеты с прыжками через препятствия. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |

**2 класс 3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Лыжная подготовка 24 часа** | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках. | 1 | Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить скользящим шагом без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км. | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Построение с лыжами. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Медленное передвижение ступающим шагом. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование надеваний лыж, передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Медленное передвижение до 1000м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание передвижения ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 100м. Передвижение до 1000м. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Разучивание передвижения скользящим шагом. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Закрепление передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием. Круговая эстафета. Ходьба на лыжах до 1км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Разучивание спуска с уклона 15-200. Игра «Смелее с горки». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Закрепление спусков со склона. Совершенствование поворотов переступанием. Игра «Смелее с горки». Ходьба до 1км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Разучивание подъема ступающим шагом. Круговая эстафета. Ходьба до 1км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | . Игры-эстафеты со спусками и подъемами. Передвижение до 1км. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование спусков и подъемов. Игры со спусками и подъемами. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание спуска с уклона 15-200. совершенствование подъема и скользящего шага в прохождении дистанции 1км. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование скользящего шага и подъема в играх «Кто самый быстрый», «Смелее с горки». Ходьба 1 км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание подъема ступающим шагом. Игра «Кто самый быстрый». Медленная ходьба на лыжах до 1 км. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники скользящего шага, подъемов и спусков в играх. Ходьба 1км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение 1км скользящим шагом с применением пусков и подъемов в зависимости от рельефа. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Круговая эстафета с этапом до 100м. Прохождение 1км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Передвижение скользящим шагом 1км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Медленное передвижение до 1км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Передвижение скользящим шагом до 1000м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Передвижение на лыжах шагом до 1000м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание результата в прохождении дистанции 1км. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | **Подвижные игры 6 часов** | Разучить ОРУ с малыми мячами. Игра «Послушный мяч». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Закрепить комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Передал – садись» | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Разучить комплекс с гимнастическими скакалками. Различные варианты «Салок» | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Закрепление комплекса ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра «Гонка мячей» (1кг) | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами баскетбола. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами баскетбола. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |

**2 класс 4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Легкая атлетика 8 часов** | Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. | 1 | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега.. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Разучивание метания мяча с места на дальность. Метание набивного мяча из-за головы, сидя на полу. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Прыжок в высоту с разбега. Метание набивного мяча из-за головы. Игра с баскетбольным мячом. Бег 1мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | . Эстафеты с различными предметами. Бег до 2 мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание метания мяча в цель на расстояние 6м. закрепление челночного бега 3х10м. смыкание и размыкание в строю. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | **Спортивные игры 6 часов** | Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Закрепление ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание передач мяча от груди двумя руками. Челночный бег 3х10м. бег до 2мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения и челночного бега. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование передач и ведение мяча. ОРУ с большими мячами. Бег 2мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание многоскоков. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | **Легкая атлетика 10 часов** | Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. | 1 | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров | Освоение техники | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шаговгра «Салки». | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание прыжка в высоту с места. Линейные эстафеты с этапом до 30м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега.. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты. | 1 |  | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Линейные эстафеты с этапом 30м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. Эстафеты. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание метание мяча с места на дальность (150г). Бег 30м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание бега на 30м с высокого старта. Линейные эстафеты с этапом 30м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |

**3 класс 1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Л е г к а я а т л е т и к а 12 часов** | Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. | 1 | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Закрепление высокого старта. ОРУ беговые. Строевые упражнения: повороты на месте, элементы 2 класса. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование высокого старта. Беговые упражнения. Строевые упражнения. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Обучение прыжка в длину с разбега. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание результата в беге на 30м. Обучение метанию мяча на дальность с места. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | . Совершенствование прыжка в длину с разбега. ОРУ прыжковые упражнения. Игра «Салки». Бег 3 мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание прыжков в высоту с места. Разучивание метания мяча в цель с 6м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | . Совершенствование метания мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Белые медведи». Бег 4мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание прыжка в длину с разбега. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Разучивание комплекса типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5 мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание метания мяча в цель с 6м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование комплекса зарядки. Игра «Воробьи-вороны». | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | **Спортивные**  **и подвижные игры 15 часов** | Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета. | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча в парах. Круговая эстафета. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание ОРУ типа зарядки. Разучивание ведения мяча в ходьбе. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Разучивание перестроение из одной шеренги в две. Игра «Салки». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание передач мяча в парах. Совершенствование ведений. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование ведений и передач мяча. Игра «Белые медведи». | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание ведения мяча в ходьбе. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование строевых приемов. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование передач и ведений мяча на месте и в ходьбе. Игра «Воробьи-вороны». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование ведения мяча на месте и в ходьбе. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Разучивание ОРУ с гимнастическими скакалками. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Закрепление комплекса с гимнастическими скакалками. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Баскетбольные приемы. Эстафеты с набивными мячами. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование передач и ведения мяча в эстафетах. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |

**3 класс 2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Гимнастика 21 час** | Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики.. | 1 | Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ( большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 1800, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола. | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Игры с использованием обручей. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | .Разучивание 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием обручей. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Обучение стойке на лопатках прогнувшись. Закрепление 2-3 кувырков слитно. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Игры с обручем. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Лазание по канату. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату. Игры с преодолением препятствий. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование техники моста. Упражнения в равновесии на бревне (100см). игры с преодолением препятствий. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание техники моста из положения лежа на спине. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание комплекса с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии.. Игры с препятствиями. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Разучивание комплекса с набивными мячами 1кг. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Закрепление комплекса с набивными мячами. Лазание по наклонной скамейке на коленях, лежа на животе подтягиваясь. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование комплекса с набивными мячами. Совершенствование упражнений на равновесие и акробатики. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование комплекса ОРУ, акробатических упражнений. Игры с набивными мячами. Лазание по канату. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игры с набивным мячом. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике, лазания по канату. Игры с элементами акробатики. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание подтягивания на перекладине. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Совершенствование акробатики в играх. Лазание по канту. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Игры с элементами акробатики и равновесия. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |

**3 класс 3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Лыжная подготовка 24 часа** | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить скользящим шагом без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км. | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование ходьбы ступающим шагом. Повороты вокруг носков лыж. Ходьба на лыжах 1км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. Ходьба на лыжах 1км. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение 1км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание передвижения скользящим шагом без палок. Спуски со склона в низкой стойке. Ходьба на лыжах до 1км. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование спусков со склона. Прохождение до 1км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание спуска со склона в низкой стойке. Подъемы на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | . Совершенствование подъемов на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Передвижение на лыжах 1км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание подъема на склон наискось. Закрепление торможения плугом. Игра «Пройди в ворота». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование подъемов на склон и торможения плугом. Игра «Пройди в ворота». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование торможения плугом. Игра прошлого урока. Передвижение на лыжах 2км. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Ходьба 2км. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Игра «Вызов номеров». Совершенствование лыжного хода на дистанции 2км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Игра «Вызов номеров». Прохождение 2км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Игра «вызов номеров». Передвижение на лыжах 2км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Эстафеты с этапом до 100м. Прохождение 2км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Эстафеты с этапом до 100м. передвижение до 2км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции 2км с целью совершенствования лыжного хода. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Передвижение на лыжах 2км с применением спусков и подъемов в зависимости от рельефа местности. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Эстафеты с этапом до 100м. Передвижение до 2км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км со средней скоростью. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание результата в лыжных гонках на 1км. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | **Подвижные игры 6 часов** | ОРУ с малыми мячами. Игра «День и ночь». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование комплекса с малыми мячами. Игра «Охотники и утки». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование комплекса с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Комплекс с большими мячами. Игра «Заяц без логова». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Комплекс с набивными мячами. Игра «Заяц без логова». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |

**3 класс 4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Легкая атлетика 8 часов** | Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. | 1 | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Разучивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Закрепление прыжка в высоту с разбега.. Игра «Салки». Бег 1мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в цель с 6м. Игра «Салки». Бег до 1мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание челночного бега 3х10м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование прыжков и метаний. Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | . Обучение ведению мяча на месте и в шаге. Метание мяча в цель. Игра «День-ночь». Бег 2мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание гибкости. Закрепление положения высокого старта и ведения мяча в шаге. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | **Спортивные игры 6 часов** | Оценивание метания мяча в цель с 6м. | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование прыжка в длину с места, ведений и передач мяча. Игра «Воробьи-вороны». | 1 |  | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование высокого старта, баскетбольных передач. Игра «Охотники и утки». Бег 2мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание положения высокого старта, ведения мяча на месте и в шаге. Игра «Охотники и утки». Бег 3 мин. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Обучение метанию мяча на дальность с места.. Игра «Охотники и утки». Бег 3мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Обучение прыжку в длину с разбега 7-9 шагов.. Игра «Охотники и утки». Бег 3мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | **Легкая атлетика 10 часов** | Совершенствование многоскоков, метания мяча на дальность. Игра «Охотники и утки». Бег 3мин. | 1 | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результата в беге на 30м с высокого старта.. Эстафеты с предметами. Бег 3 мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | . Совершенствование прыжка в длину с разбега, метания мяча на дальность. Эстафета с предметами. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание метания мяча на дальность с места. Линейные эстафеты с этапом до 20м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание подтягивания на перекладине. Переменный бег до 200м 3мин. Эстафета с предметами. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание прыжка в длину с разбега. Эстафеты линейные с этапом до 20м. переменный бег до 200м 3мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги. Бег с переменной скоростью до 200м 3мин. Линейные эстафеты. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Линейные эстафеты с этапом до 20м. прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Комплекс упражнений с набивными мячами 1кг. Линейные эстафеты с этапом 20м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |

**4 класс 1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Л е г к а я а т л е т и к а 12 часов** | Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.. | 1 | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Закрепление высокого старта. Упражнения ОРУ в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом до 30м. бег 2мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Высокий старт. Упражнения в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание результата в беге на 30м. Обучение прыжкам в длину с разбега.. Линейные эстафеты. Бег 3мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование высокого старта. Линейная эстафета. Бег 4мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Обучение метанию мяча с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Линейные эстафеты. Бег 4мин. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание результата в беге на 60 м. совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговая эстафета. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговые эстафеты. Бег 5мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание прыжков в длину с разбега. ОРУ в виде «Салок». | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование метания мяча на дальность. Игра «Салки». Круговая эстафета. Бег 6 мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание результата в метании мяча 150г с места. «Салки» различные варианты. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание результата в беге на 1000м. круговые эстафеты. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | **Спортивные и подвижные игры 15 часов** | Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками. ОРУ с гимнастическими скакалками. | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. | тест | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Закрепление ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование баскетбольных приемов. Эстафеты. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Обучение ведению мяча по прямой. Совершенствование передач и ловли мяча двумя руками. Эстафеты. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Закрепление ведения мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание передачи мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов». | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование баскетбольных передач и ловли, ведения. ОРУ типа зарядки. Эстафеты. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование ловли и ведения мяча по прямой. Эстафеты. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Оценивание ведения мяча по прямой. Игра «Перестрелка». | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Совершенствование баскетбольных приемов. Игра «Перестрелка». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Проведение комплекса с набивными мячами. Баскетбольные передачи. Игра «Перестрелка». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Ведение мяча по прямой и передачи с ловлей двумя руками. Игра «Перестрелка». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Игра «Перестрелка» (варианты) | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |
|  | Игра «Перестрелка» (2 вариант) | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |  |

**4 класс 2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Гимнастика 21 час** | Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке | 1 | Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ( большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 1800, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола. | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | . Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Обучение перекату назад стойку на лопатках. Закрепление лазания по канату в три приема. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | . Совершенствование кувырка назад и лазания по канату в три приема. Эстафеты со скакалками. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Обучение мосту с помощью и самостоятельно. Разучивание комплекса с гимнастическими палками. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование лазания по канату и стойке на лопатках перекатом назад. Игры с элементами акробатики. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование моста и переката назад стойку на лопатках. Игры с элементами акробатики. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование моста и лазания по канату в три приема. Игры с элементами акробатики. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание лазание по канату в три приема. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Обучение опорному прыжку на козла. ОРУ с набивными мячами 1-2кг. Упражнения в равновесии на бревне. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Закрепление опорных прыжков на козла и на стопку матов. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование прыжков, равновесия, висов. Эстафеты с набивными мячами. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование опорного прыжка на козла, висов и упоров. Эстафеты с гимнастическими обручами. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание опорного прыжка на козла. Закрепление прыжка на колени и соскока махом рук | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Совершенствование виса прогнувшись на гимнастической стенке, прыжка на колени и соскок махом рук. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование виса прогнувшись, прыжка на колени. Эстафеты с гимнастическими скакалками. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание подтягивания на перекладине. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Эстафеты с гимнастическими скакалками. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание бега 6мин. Эстафеты с гимнастическими предметами. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |
|  | Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Эстафеты с различными предметами. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №2 |  |

**4 класс 3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Лыжная подготовка 24 часа** | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание преодоления ворот при спуске. | 1 | Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км. | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Закрепление преодоления ворот при спуске. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание спуска со склона в средней стойке. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение до 1км. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Разучивание попеременного двухшажного хода с палками. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Закрепление попеременного двухшажного хода. Игра «Не задень». Прохождение 1км. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м без палок. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование попеременного и одновременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование лыжных ходов. Обучение повороту переступанием в движении. Игра «Не задень». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Закрепление поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше» прохождение до 2км. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание одновременного двухшажного хода. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование подъемов и поворотов. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование поворотов переступанием в движении и подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание поворота переступанием в движении. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше». Передвижение до 2км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафета с этапом до 50м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Эстафета с этапом до 50 м без палок. Передвижение на лыжах 2,5км. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Передвижение на лыжах до 2,5км со средней скоростью. Эстафеты. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Передвижение на лыжах до 2,5км изученными ходами. Эстафеты. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Передвижение на лыжах 2,5км со средней скоростью. Эстафеты. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Прохождение дистанции 2,5км изученным ходом. Эстафеты. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование лыжных ходов в прохождении дистанции 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м без палок. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание результата в лыжных гонках на 1км. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | **Спортивные и подвижные игры 6 часов** | Повторение ведения мяча в движении бегом. Передачи мяча от груди на месте. | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Закрепление передач и ведения мяча. Броски по кольцу снизу с 3м. игра «Мяч ловцу». Эстафета с эстафетной палочкой. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование бросков и передач мяча. Игра «Мяч ловцу». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Броски по кольцу, ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Совершенствование баскетбольных приемов. Игра «Мяч ловцу». Эстафета баскетболиста. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |  |
|  | Оценивание ведения, передач, бросков по кольцу. Эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |  |

**4 класс 4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| номер урока | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количество уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведения |
|  | **Легкая атлетика 6 часов** | Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. | 1 | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий,  метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров |  | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Закрепление прыжка в высоту. Повторение строевых упражнений. Челночный бег 3х10м. Эстафеты. | 1 |  | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результата в челночном беге 3х10м. совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. . | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. | 1 |  | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин. | 1 |  | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание прыжка в  высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | **Спортивные и подвижные игры 6 часов** | Ведение мяча в быстром темпе. Передачи двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин. | 1 |  | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Закрепление бросков снизу по кольцу. Передачи отскоком от пол. Игра «Борьба за мяч». | 1 |  | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Разучивание передач в тройках с перемещением. | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. |  | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Закрепление передач мяча в тройках с перемещением. | 1 |  | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование баскетбольных приемовИгра «Борьба за мяч». Бег 2мин. | 1 |  | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание передач в тройках с перемещением и бросков по кольцу снизу с 3м. Игра «Удочка». Бег 2мин. | 1 | Освоение техники | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | **Легкая атлетика 1 2часов** | . Повторение прыжка в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3х10м. Игра «Удочка». | 1 | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование прыжка в длину и высокого старта. Челночный бег 3х10м. Игра «Удочка». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Обучение прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. Совершенствование челночного бега 3х10м. игра «Удочка». | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Закрепление прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. ОРУ с малыми мячами. Эстафета баскетболиста. | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результата прыжка в длину и в высоту с места. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Закрепление метания мяча с 3 шагов разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результата в наклонах вперед из положения сидя. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Совершенствование метания мяча. Эстафета с палочкой – 30м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | . Совершенствование метаний мяча с разбега. Эстафета с палочкой – 30м. бег 3мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание метания мяча с 3 шагов на дальность. Эстафета с палочкой – 30м. Бег 3мин. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результата в шестиминутном беге. Эстафета с палочкой – 30м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |
|  | Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Эстафета с палочкой – 30м. | 1 | тест | Комплекс ОРУ №4 |  |