|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на МО учителей начальных  классов  «26» декабря 2013 года  Протокол № 3  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(М.В. Якубович) | СОГЛАСОВАНО  На Методическом Совете школы  «31» \_\_декабря\_\_\_\_\_\_\_ 2013 года  Протокол №4    зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(А.Ю. Сергеева) | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «ООШ № 8»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.В. Тарасова  приказ от 31.12. 2013. №237 |

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»**

Класс: 1-4

Автор: Волков Виталий Валентинович

Год 2013

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура». «Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч.», М.: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения).

- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Начальная школа. М.: Просвещение, 2013 г, 4-е издание, переработанное (Стандарты второго поколения); - ФГОС НОО (приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009. №373, в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010. №1241, от 22.09.2011. №2357, от 18.12.12. №1060); - Образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основного общего образования «Основная общеобразовательная школа №8 муниципального образования г. Кировска».

Реализуется **УМК:** Лях В.И.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью**  программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

•укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

• совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

• формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

• развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

• обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Описание места учебного предмета в учебном плане школы.**

Учебный предмет изучается по три часа в неделю с 1- по 4 класс: 1 класс- 99 ч за год, в 2кл – 102 ч за год, в 3 кл – 102 ч за год, в 4 кл – 102 ч за год. Всего за четыре года обучения -404 часов.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Результаты изучения учебного предмета.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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. **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 учетом требований ее 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Формирование ИКТ – компетенции.**

Через предмет обучающиеся научатся работать с мультимедиасообщениями (включающими текст, иллюстрации, аудио- и видеофрагменты, ссылки), делать небольшие презентации с использованием ресурсов сети Интернет, определять роль и место иллюстративного ряда в тексте, конструировать небольшие сообщения, в том числе с добавлением иллюстраций, видео- и аудиофрагментов.

**Формирование осмысленного чтения.**

В результате изучения **предмета** на ступени начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. *Выпускник научится:* сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака; вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию; находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде; понимать информацию, представленную в неявном виде; ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках, соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую.

*Выпускник получит возможность научиться*: работать с несколькими источниками информации; сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников, делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования; в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную информацию.

**Содержание учебного предмета.**

**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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*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.

**Легкая 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; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упраж­нений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме уме­ренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжные гонки**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Модуль «Антистрессовая пластическая гимнастика»**

**Антистрессовая пластическая гимнастика – новое направление массовой оздоровительной физкультуры.**

**Структура курса.**

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения

подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направлен­ностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с ис­пользованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо це­ленаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится ат­тестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Распределение часов тематического планирования - **Основного содержания 1-4 классы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № темы | Тема | Кол-во часов, отводимых  Примерной программой на данную тему | Кол-во часов, зачетов отводимых учителем на данную тему | | | | Кол-во часов, отводимых  Рабочей программой на данную тему | Знания, умения, навыки по данной теме |
|  |  |  | 1 кл. | 2 кл. | 3 кл. | 4 кл. |  |  |
| **1.** | **Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)** | **135ч.** | 33ч. | 34ч. | 34ч. | 34ч. | **135 ч.** | **Знать** использование в АПГ природных мыслеобразов, сущность АПГ как сбалансированного психофизического комплекса.  **Уметь** выполнять движения руками, повороты корпуса, круговые движения частями тела, упражнения на равновесие, выполнять суставный массаж, выполнять медленные танцевальные шаги, ритмизованные танцевальные шаги, бег. |
| **2.**  2.1  2.2  2.3 | **Знания о физической культуре:**  Физическая культура  Из истории физической культуры  Физические упражнения | **12ч.**  **4ч.**  **4ч.**  **4ч.** | 1ч.  1ч.  1ч. | 1ч.  1ч.  1ч. | 1ч.  1ч.  1ч. | 1ч.  1ч.  1ч. | **12ч.**  **4ч.**  **4ч.**  **4ч.** | **Знать** о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Историю развития физической культуры и первых соревнований. **Уметь** выполнять физические упражнения и знать их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. |
| **3.**  3.1  3.2  3.3 | **Способы физкультурной деятельности:**  Самостоятельные занятия  Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью  Самостоятельные игры и развлечения | **12ч.**  **4ч.**    **4ч.**    **4ч.** | 1ч.  1ч.    1ч. | 1ч.  1ч.    1ч. | 1ч.  1ч.  **(1 зач.)**    1ч. | 1ч.  1ч**.**  **(1 зач.)**    1ч. | **12ч.**  **4ч.**    **4ч.**    **4ч.** | **Уметь** составлять режим дня. Вы­полнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).  **Уметь** измерять длину и массу тела, показатели осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. |
| **4.**  4.1 | **Физическое совершенствование:**  Физкультурно-оздоровительная деятельность | **246ч.**    **8ч.** | 2ч. | 2ч. | 2ч. | 2ч. | **246ч.**    **8ч.** | **Уметь** выполнять 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. |
| 4.2 | Спортивно**-** оздоровительная деятельность  - гимнастика с основами акробатики;  - лёгкая атлетика;  - лыжные гонки;  - плавание  - подвижные и спортивные игры | **238ч.**    **64ч.**        **50ч.**    **48ч.**    **22ч**  **54 ч** | 16ч.  **(4 зач.)**    12ч.  **(4 зач.)**  12ч.  **(1 зач.)**  **4 ч**  14ч.  **(2 зач.)** | 16ч.  **(4 зач.)**    12ч.  **(4 зач.)**  12ч.  **(1 зач.)**  **6 ч**  14ч.  **(2 зач.)** | 16ч.  **(6 зач.)**    13ч.  **(6 зач.)**  12ч.  **(1 зач.)**  **6 ч**  13ч.  **(3 зач.)** | 16ч.  **(6 зач.)**  13ч.  **(6 зач.)**  12ч.  **(1 зач.)**  **6ч**  13ч.  **(3 зач.)** | **238ч.**  **64 ч**  **50ч**  **48 ч**  **22ч**  **54 ч** | **Знать** и **уметь** выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия лыжной подготовки и спортивных игр). |
| Итого |  | **405ч.** | 99ч.  **(11зач)** | 102ч  **(11 зач)** | 102ч  **(17 зач.)** | 102ч  **(17 зач.)** | **405** |  |

**Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов**

**общеобразовательных школ.**

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 1-4 классов. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 6 контрольным упражнениям:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольные упражнение (тест)** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см |
| 6. | Силовые | Подтягивание: высокая перекладина (мал.); низкая перекладина (дев.) |

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий.

Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 7  8  9  10 | 7,5 и более  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6 и менее  5,4  5,1  5,0 | 7,6 и более  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8, и менее  5,6  5,3  5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и менее  9,1  8,8  8,6 | 11,7 и более  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2 и менее  9,7  9,3  9,1 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100 и менее  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и более  165  175  185 | 90 и менее | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и более  155  160  170 |
| 100 |
| 110 |
| 120 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7  8  9  10 | 700 и менее  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100 и более  1150  1200  1250 | 500 и менее  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и более  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 7  8  9  10 | 1 и менее  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | .9 и более  7,5  7,5  8,5 | 2 и менее  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11,5 и более  12,5  13,0  14,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание в висе,раз  (девочки в висе лёжа) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2  2—3  3—4  4—5 | 3 и выше  4  5  6 | 2 и ниже  3  4  5 | 3—9  4—10  5—11  6—12 | 10 и выше  11  12  13 |

**Учебно-тематическое планирование – 1 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока в году** | **№ урока по теме** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | | **Характеристика деятельности обучающихся (УУД)** |
| 1. ***Антистрессовая пластическая гимнастика – 1 ч*** | | | | | | | |
| 1 | **1.1** | Вводный инструктаж по ОТ. Инструкция № 57  Теоретические основы АПГ. | Вводный | Приобретение знаний в области Охраны труда ( при занятиях лёгкой атлетикой).  Приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, формирующих его психическое и физическое здоровье. | Знать инструкцию № 57 и применять ее в повседневной жизни.  Развивать познавательную активность обучающихся. | | **Излагать** приобретенные знания в области гигиены и медицины, необходимые понятия и теоретические сведения по основамантистрессовой пластической гимнастики. |
| 1. ***Знания о физической культуре – 3ч.*** | | | | | | | |
| 2 | **2.1.** | **Физическая культура -1ч.**  Понятие о физической культуре. | Урок-сказка | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | Развивать познавательную активность обучающихся. | | **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
| 1. ***Способы физкультурной деятельности – 3ч.*** | | | | | | | |
| 3 | **3.1.** | **Самостоятельные занятия-1ч.**  Режим дня и его планирование. | Комплексный | Составление режима дня. | Уметь составлять и планировать режим дня. | **Составлять** индивидуальный режим дня. | |
| 4 | **1.2.** | «Элементы АПГ»  Режим релаксации и навыки плавного слитного движения. | Комплексный | Ознакомление и овладение режимом релаксации и навыками плавного слитного движения, выполняемого в замедленном темпе. | Уметь выполнять плавные слитные движения в замедленном темпе. | **Объяснять и демонстрировать технику** плавных слитных движений в замедленном темпе. | |
| 1. ***Физическое совершенствование – 60ч.*** | | | | | | | |
| 5 | **4.1.** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1ч.**  Оздоровительные формы занятий. | Изучение нового материала | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. | Знать и уметь выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. | | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
| 6 | **4.2.** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность-1ч**  Развитие физических качеств. | Текущий | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Знать и уметь выполнять комплексы физических упражнений. | | **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств. |
| 7 | 1 | **Спортивно – оздоровительная деятельность – 58ч.**  **Лёгкая атлетика-(12ч.)**  Беговая подготовка. | Комплексный | Разминка: разновидности ходьбы и бега. Игры с элементами лёгкой атлетики. | Знать и уметь выполнять разновидности ходьбы и бега. Знать правила игр. | | **Соблюдать** правила игр, технику безопасности при выполнении упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при проведении игровых заданий. |
| 8 | 2 | Беговая подготовка. | Текущий. | Беговые упражнения, высокий старт с последующим ускорением. | Уметь выполнять беговые упражнения на высоком техническом уровне. | | **Осваивать** технику бега различными способами.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 9 | **1.3.** | «Элементы АПГ»  Развитие умения представлять и удерживать в воображении картины природы. | Комплексный | Развивать умения представлять и удерживать в воображении картины природы (солнца, водной среды и земли). | Уметь представлять и удерживать в воображении картины природы. | | **Развивать** умения представлять и удерживать в воображении картины природы. |
| 10 | 3 | Беговая подготовка. | Текущий. | Бег – 500м. без учёта времени. | Уметь правильно выполнять дыхание во время бега (вдох через нос, выдох через рот). | | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при проведении бега. |
| 11 | 4 | Беговая подготовка. | Текущий. | Разминка, комплекс ОРУ, легкоатлетические эстафеты. | Знать и уметь выполнять комплексы физических упражнений, правила эстафет. | | **Соблюдать** правила эстафет, технику безопасности при выполнении упражнений. |
| 12 | **1.4** | «Элементы АПГ»  Ощущения комфорта. | Совершенствование | Формирование и закрепление ощущения комфорта. | Уметь правильно формировать ощущения комфорта. | | **Развивать** умения в формировании ощущения комфорта. |
| 13 | 5 | Беговая подготовка. | Комплексный | Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорениями. | Уметь выполнять беговые упражнения на высоком техническом уровне. | | **Осваивать** технику бега различными способами.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 14 | 6 | Бег -30м. | **Зачёт-1** | Бег на максимальный результат. | Уметь выполнять беговые упражнения в максимальном темпе. | | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 15 | **1.5.** | «Элементы АПГ»  Плавность и непрерывность движения при выполнении сложных координационных движений в режиме релаксации. | Текущий. | Освоение плавности и непрерывности движения при выполнении сложных координационных движений в режиме релаксации. | Знать и уметь выполнять сложные координационные движения в режиме релаксации. | | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению сложных координационных движений в режиме релаксации. |
| 16 | 7 | Беговая подготовка. | Комплексный | Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. | Уметь выполнять беговые упражнения на высоком техническом уровне. | | **Осваивать** технику бега различными способами.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 17 | 8 | Челночный бег – 3х10м. | **Зачёт-2** | Бег на максимальный результат. | Уметь выполнять беговые упражнения в максимальном темпе. | | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 18 | **1.6.** | «Элементы АПГ»  Сохранение устойчивого равновесия. | Текущий. | Комплексы упражнений на сохранение устойчивого равновесия. | Уметь выполнять комплексы упражнений на сохранение устойчивого равновесия. | | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на сохранение устойчивого равновесия. |
| 19 | 9 | Бег -500м. | **Зачёт-3** | Бег на максимальный результат. | Уметь выполнять беговые упражнения в максимальном темпе. | | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 20 | 10 | Прыжковая подготовка | Текущий. | На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой | Уметь выполнять прыжковые упражнения на высоком техническом уровне. | | **Описывать и осваивать** технику прыжковых упражнений. |
| 21 | **1.7.** | «Элементы АПГ»  Умения создавать и удерживать в воображении картины природы. | Комплексный | Развитие умения создавать и удерживать в воображении картины природы. | Уметь создавать и удерживать в воображении картины природы. | | **Развивать** умения создавать и удерживать в воображении картины природы. |
| 22 | 11 | Прыжки в длину с места | **Зачёт-4** | Комплекс ОРУ. Прыжки с места и с разбега | Уметь выполнять прыжковые упражнения в максимальном темпе и на максимальный результат. | | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| 23 | 12 | Метание малого мяча | Текущий. | Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. | | **Осваивать** технику метания малого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. |
| 24 | **1.8.** | «Элементы АПГ»  Формирование и закрепление ощущение комфорта при условии синхронного коллективного движения. | Комплексный | Умение формировать и закреплять ощущение комфорта при условии синхронного коллективного движения. | Уметь правильно формировать и закреплять ощущения комфорта при условии синхронного коллективного движения. | | **Осваивать** умения правильно формировать и закреплять ощущения комфорта.  **Развивать** синхронность коллективного движения. |
| 25 | 1 | **- Гимнастика с основами акробатики – (16ч).**  Повторный инструктаж по ОТ. Инструкция № 19  Строевые упражнения. | Вводный | Приобретение знаний в области Охраны труда ( при занятиях гимнастикой).  Организующие команды и приёмы: Строевые действия в шеренге и колонне. | Знать инструкцию № 19 и применять ее в повседневной жизни.  Знать и уметь выполнять строевые действия в шеренге и колонне. | | **Осваивать** универсальные умения при выполнении строевых упражнений. |
| 26 | **1.9.** | «Элементы АПГ»  Фронтальное перемещение (при пассивном положении рук). | Комплексный | Навыки плавного перемещения вправо и влево (при пассивном положении рук). | Уметь правильно выполнять фронтальное перемещение (при пассивном положении рук). | | **Осваивать и выполнять** технику перемещений. |
| 27 | 2 | Движения и передвижения строем. | Текущий. | Организующие команды и приёмы: Выполнение строевых команд. | Знать и уметь выполнять строевые команды. | | **Различать и выполнять** строевые команды: «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Стой». |
| 28 | **1.10.** | «Элементы АПГ»  Боковое перемещение (при пассивном положении рук). | Комплексный | Навыки плавного перемещения боком (при пассивном положении рук). | Уметь правильно выполнять боковое перемещение (при пассивном положении рук). | | **Осваивать и выполнять** технику перемещений. |
| 29 | 3 | Акробатика. | Изучение нового материала | Акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты. Кувырки вперёд и назад; стойка на лопатках. | Уметь выполнять акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты. Кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках. | | **Осваивать** технику акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 30 | 4 | Акробатика. | Комплексный | Акробатические комбинации. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках, переход в упор присев. | Уметь выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне. | | **Осваивать** технику акробатических комбинаций.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических комбинаций. |
| 31 | 5 | Акробатика. | **Зачёт-1** | Комплекс ОРУ. Техника выполнения акробатических комбинаций. | Уметь правильно выполнять кувырки вперёд и назад; стойку на лопатках. | | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических комбинаций. |
| 32 | **1.11** | «Элементы АПГ»  Круговое перемещение (повороты на 180° при пассивном положении рук). | Комплексный | Навыки плавного кругового перемещения (повороты на 180° при пассивном положении рук). | Уметь правильно выполнять круговое перемещение (повороты на 180° при пассивном положении рук). | | **Осваивать и выполнять** технику перемещений. |
| 33 | 6 | Снарядная гимнастика. | Изучение нового материала | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. | Уметь правильно выполнять висы на гимнастической перекладине. | | **Описывать и осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 34 | 7 | Снарядная гимнастика. | Комплексный | Простейшая гимнастическая комбинация. | Уметь правильно выполнять висы, толчки, перемахи. | | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |
| 35 | **1.12** | «Элементы АПГ»  Фронтальное перемещение (при активном положении рук). | Совершенствование | Навыки плавного перемещения вправо и влево (при активном положении рук). | Уметь правильно выполнять фронтальное перемещение (при активном положении рук). | | **Осваивать и выполнять** технику перемещений. |
| 36 | 8 | Снарядная гимнастика. | **Зачёт-2** | Комплекс ОРУ. Совершенствование техники выполнения простейшей гимнастической комбинации. | Уметь правильно выполнять гимнастические комбинации. | | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических комбинаций. |
| 37 | 9 | Снарядная гимнастика. | Изучение нового материала | Опорный прыжок: (напрыгивание с разбега на гимнастического козла, коня). | Уметь выполнять напрыгивание с разбега. Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма. | | **Описывать и осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 38 | **1.13** | «Элементы АПГ»  Боковое перемещение (при активном положении рук). | Совершенствование | Навыки плавного перемещения боком (при активном положении рук). | Уметь правильно выполнять боковое перемещение (при активном положении рук). | | **Осваивать и выполнять** технику перемещений. |
| 39 | 10 | Силовые упражнения. | **Зачёт-3** | Отжимания: М. – от пола, Д. – от скамейки. | Знать технику и уметь выполнять упражнения. | | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении силовых упражнений. |
| 40 | 11 | Прикладная гимнастика. | Изучение нового материала | Гимнастические упражнения прикладного характера: Передвижения по гимнастической стенке. | Уметь выполнять передвижения по гимнастической стенке.  Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма. | | **Осваивать** технику физических упражнений прикладного характера.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 41 | **1.14.** | «Элементы АПГ»  Круговое перемещение (повороты на 180° при активном положении рук). | Совершенствование | Навыки плавного кругового перемещения (повороты на 180° при активном положении рук). | Уметь правильно выполнять круговое перемещение (повороты на 180° при активном положении рук). | | **Осваивать и выполнять** технику перемещений. |
| 42 | 12 | Прикладная гимнастика. | Текущий. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания. | Уметь выполнять преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания. | | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. |
| 43 | 13 | Прикладная гимнастика. | Текущий. | Передвижение по гимнастической скамейке. | Уметь выполнять передвижения по гимнастической скамейке. | | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 44 | **1.15.** | «Элементы АПГ»  Свободное перемещение (импровизация). | Комплексный | Навыки плавного свободного перемещения | Знать комплекс и уметь выполнять самостоятельные перемещения. | | **Осваивать и выполнять** технику самостоятельных перемещений. |
| 45 | 14 | Силовые упражнения. | **Зачёт-4** | Подтягивания на перекладине: М. – на высокой, Д. – на низкой из виса лёжа. | Знать технику и уметь выполнять упражнения. | | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении силовых упражнений. |
| 46 | 15 | Игры и комбинированные эстафеты с элементами гимнастики. | Комплексный | «Каскадёры», «Пожарные на учении», «Медведь и пчёлы», «Лиса в курятнике». | Знать правила игр и эстафет. Развивать познавательную активность обучающихся. | | **Соблюдать** правила игр и эстафет, технику безопасности при выполнении упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при проведении игровых заданий. |
| 47 | **1.16.** | «Элементы АПГ»  Медленные танцевальные шаги в парах. | Комплексный | Формирование навыка медленных танцевальных шагов в парах и применение его в различных формах двигательной активности. | Знать и уметь выполнять двигательное действие - медленные танцевальные шаги в парах. | | **Осваивать и выполнять** технику освоение различных сочетаний и вариаций базовых движений. |
| 48 | 16 | Силовые упражнения. | Комплексный | Упражнения на пресс: сгибание-разгибание туловища в упоре лёжа. | Знать технику и уметь выполнять силовые упражнения. | | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении силовых упражнений. |
| 49 | **1.17.** | Первичный инструктаж по ОТ. Инструкция № 20.  «Элементы АПГ»  Теоретические основы АПГ. | Вводный. | Приобретение знаний в области Охраны труда (при занятиях на лыжа).  Приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, формирующих его психическое и физическое здоровье. | Знать инструкцию № 20 и применять ее в повседневной жизни.  Развивать познавательную активность обучающихся. | | **Излагать** приобретенные знания в области гигиены и медицины, необходимые понятия и теоретические сведения по основамантистрессовой пластической гимнастики. |
| 50 | **2.2.** | ***Знания о физической культуре:***  **Из истории физической культуры – 1ч.**  Возникновение первых соревнований. | Урок - сказка. | История развития физической культуры и первых соревнований. | Развивать познавательную активность обучающихся. | | **Пересказывать** тексты по физической культуре.  **Знать** историю развития физической культуры и первых соревнований. |
| 51 | **3.2.** | ***Способы физкультурной деятельности:***  **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 1ч.**  Измерение показателей физического развития. | Комплексный | Измерение длины и массы тела. | Уметь измерять длину и массу тела. | | **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. |
| 52 | **1.18.** | «Элементы АПГ»  Ускоренные танцевальные шаги. | Комплексный | Формирование навыка различных сочетаний и вариаций ускоренных танцевальных шагов. | Знать и уметь выполнять ускоренные танцевальные шаги. | | **Осваивать и выполнять** технику освоение различных сочетаний и вариаций танцевальных упражнений. |
| 53 | 1 | **Лыжные гонки – (12ч.)**  Лыжная подготовка. | Вводный. | Построение, проверка лыжного инвентаря Обучение передвижению ступающим шагом. | Уметь правильно oдевать лыжи, выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом. | | **Применять** правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной подготовкой.  **Моделировать** технику базовых движений на лыжах. |
| 54 | 2 | Лыжная подготовка. | Комплексный | Совершенствование передвижения ступающим шагом. | Знать и уметь выполнять технику передвижение на лыжах ступающим шагом. | | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных ходов.  **Осваивать** универсальные умения и контролировать скорость передвижения на лыжах. |
| 55 | **1.19** | «Элементы АПГ»  Совершенствование ускоренных танцевальных шагов. | Совершенствование | Совершенствование навыка различных сочетаний и вариаций ускоренных танцевальных шагов. | Знать и уметь хорошо выполнять ускоренные танцевальные шаги. | | **Совершенствовать** технику освоение различных сочетаний и вариаций танцевальных упражнений. |
| 56 | 3 | Лыжная подготовка. | Текущий. | Обучение передвижению скользящим шагом. | Уметь правильно выполнять передвижение на лыжах  скользящим шагом. | | **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  **Моделировать** технику базовых движений на лыжах. |
| 57 | 4 | Лыжная подготовка. | Совершенствование | Совершенствование передвижения скользящим шагом. | Знать и уметь выполнять технику передвижение на лыжах скользящим шагом. | | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных ходов.  **Осваивать** универсальные умения и контролировать скорость передвижения на лыжах. |
| 58 | **1.20** | «Элементы АПГ»  Бег (фронтальный, спиной, боком, с вращением). | Комплексный | Разминка. Обучение и совершенствование бегу разными способами. | Уметь правильно выполнять бег (фронтальным способом, спиной, боком, с вращением). | | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений.  **Выполнять** технику освоение различных сочетаний и вариаций базовых движений. |
| 59 | 5 | Лыжная подготовка. | Текущий. | Обучение передвижению попеременным двухшажным ходом. | Уметь правильно выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | | **Моделировать** технику базовых движений на лыжах.  **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных ходов. |
| 60 | 6 | Лыжная подготовка. | Совершенствование | Совершенствование передвижения попеременным двухшажным ходом. | Знать и уметь выполнять технику передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | | **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| 61 | **1.21** | «Элементы АПГ»  Суставной массаж и упражнения на растяжку (в положении сидя). | Изучение нового материала | Ознакомление с суставным массажем и комплекс упражнений на растяжку (в положении сидя). | Знать что такое суставной массаж. Уметь выполнять упражнения на растяжку (в положении сидя). | | **Осваивать** суставной массаж.  **Выполнять** упражнения на растяжку (в положении сидя). |
| 62 | 7 | Технические действия на лыжах | Комплексный. | Обучение и совершенствование повороту способом «переступание» на месте. | Уметь правильно выполнять поворот способом «переступание» на месте. | | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных поворотов.  **Объяснять** технику выполнения поворотов |
| 63 | **2.3.** | ***Знания о физической культуре:***  **Физические упражнения– 1ч.**  Представление о физических упражнениях. | Изучение нового материала | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | Развивать познавательную активность обучающихся. | | **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями. |
| 64 | **1.22** | «Элементы АПГ»  Массаж суставов ног. | Изучение нового материала | Обучение массажу суставов ног. | Уметь выполнять массаж суставов ног. | | **Осваивать** приёмы выполнения суставного массажа ног. |
| 65 | 8 | Технические действия на лыжах | Текущий. | Обучение подъёму ступающим шагом и способом «лесенка». | Знать и уметь выполнять технику подъёмов ступающим шагом и способом «лесенка». | | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных подъёмов.  **Объяснять** технику выполнения подъёмов. |
| 66 | 9 | Технические действия на лыжах | Совершенствование | Совершенствование подъёмов ступающим шагом и способом «лесенка». | Уметь в совершенстве выполнять подъёмы ступающим шагом и способом «лесенка». | | **Осваивать** технику подъёмов.  **Проявлять** координацию при выполнении подъёмов. |
| 67 | **1.23** | «Элементы АПГ»  Массаж суставов ног. | Совершенствование | Совершенствование массажа суставов ног. | Уметь правильно выполнять массаж суставов ног. | | **Осваивать** приёмы выполнения суставного массажа ног.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении массажа. |
| 68 | 10 | Технические действия на лыжах | Текущий. | Обучение торможению палками, падением и способом «плуг». | Уметь правильно выполнять способы торможения палками, падением и способом «плуг». | | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения способов торможения.  **Объяснять** технику выполнения торможений. |
| 69 | 11 | Технические действия на лыжах | Комплексный | Совершенствование торможения палками, падением и способом «плуг». | Уметь в совершенстве выполнять способы торможения палками, падением и способом «плуг». | | **Осваивать** технику способов торможения.  **Проявлять** координацию при выполнении торможений. |
| 70 | **1.24** | «Элементы АПГ»  Массаж суставов рук. | Изучение нового материала | Обучение массажу суставов рук. | Уметь выполнять массаж суставов рук. | | **Осваивать** приёмы выполнения суставного массажа рук. |
| 71 | 1 | **Плавание (4 ч)**  **Инструктаж по охране труда во время приема водных процедур** | Комплексный. | Обучение техники безопасности во время водных процедур | Знать технику безопасности во время нахождения в воде, бассейне | | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения при спусках с горы.  **Объяснять** технику выполнения при спусках. |
| 72 | 2 | Технические действия – вхождение в воду, передвижение | Совершенствование | Обучение вхождению в воду, передвижению по дну бассейна | Знать и уметь заходить в воду, передвигаться по дну бассейна | | **Осваивать** технику вхождения в воду. **Проявлять** координацию при передвижении в воде. |
| 73 | **1.25** | «Элементы АПГ»  Массаж суставов рук. | Совершенствование | Совершенствование массажа суставов рук. | Уметь хорошо и правильно выполнять массаж суставов рук. | | **Осваивать** приёмы выполнения суставного массажа рук.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении массажа. |
| 74 | **3.3** | ***Способы физкультурной деятельности:***  **Самостоятельные игры и развлечения – 1ч.**  Игры и развлечения в летнее и зимнее время года. | Изучение нового материала | Организация и проведение подвижных игр в спортивном зале и на спортивной площадке. | Уметь составлять и проводить игры. Знать правила игр. | | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать** и **проводить** подвижные игры. |
| **75** | **12** | **Лыжная подготовка.** | **Зачёт-1** | **Бег на лыжах в режиме большой интенсивности – 1км.** | **Уметь выполнять технику передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом в максимальном темпе.** | | **Проявлять выносливость при прохождении дистанции разученными способами передвижения.** |
| 76 | **1.26.** | «Элементы АПГ»  Суставной массаж в сочетании с упражнениями на растяжку. | Совершенствование | Приёмы суставного массажа и комплексы упражнений на растяжку. | Уметь выполнять суставной массаж в сочетании с упражнениями на растяжку. | | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению суставного массажа в сочетании с упражнениями на растяжку. |
| 77 | 5 | Упражнения на лежание и скольжение, всплывание | Комплексный. | Обучение упражнениям на скольжение и лежание, всплывание | Уметь правильно выполнять технические действия | | **Осваивать** и **выполнять** технику всплывания, лежания, всплывание  **Проявлять** координацию при выполнении технические действия на скольжение, лежание |
| 78 | 6 | Упражнения на согласование работы рук и ног | **Зачёт-1** | Обучение упражнениям на согласование работы рук и ног | Уметь правильно выполнять технические действия | | **Осваивать** и **выполнять** упражнения на согласование работы рук и ног  **Проявлять** координацию при выполнении |
| 79 | **1.27** | Инструктаж по ОТ. Инструкция № 56.  «Элементы АПГ»  Личностно-ориентированные знания АПГ. | Вводный. | Приобретение знаний в области  Охраны труда (при занятиях подвижными играми).  Приобретение знаний связанные с самосовершенствованием, самовоспитанием, саморазвитием. | Знать инструкцию № 20 и  применять ее в повседневной жизни.  Развивать познавательную активность обучающихся. | | **Излагать** приобретенные знания из области спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения по самосовершенствованию, самовоспитанию, саморазвитию. |
| 80 | 1 | **Подвижные и спортивные игры – (14ч.)**  Подвижные игры. | Комплексный | Подвижные игры народов Кольского заполярья – НРК. | Уметь играть и знать правила игр. | | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 81 | 2 | Общефизическая подготовка | Комплексный. | Разминка, общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. | Знать упражнения и уметь их выполнять. | | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения из базовых видов спорта. |
| 82 | **1.28** | «Элементы АПГ»  Гантельная гимнастика для мальчиков и ритмическая гимнастика для девочек. | Комплексный | Повышение общей и силовой выносливости мышц туловища. | Знать понятия о гантельной гимнастики, ритмической гимнастики. | | **Осваивать и выполнять** технику движений.  **Выполнять** ритмизованные танцевальные шаги. |
| 83 | 3 | Подвижные игры. | Комплексный | Подвижные игры и подвижные эстафеты. «Весёлые старты». | Знать правила эстафет и уметь их выполнять. | | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и эстафет.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности. |
| 84 | 4 | Подвижные игры. | Комплексный | Подвижные игры на материале гимнастики: использование строевых упражнений, упражнений на внимание. | Уметь играть в подвижные игры с использование строевых упражнений и упражнений на внимание.  Знать правила игр и ТБ. | | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. |
| 85 | **1.29** | «Элементы АПГ»  Гантельная гимнастика для мальчиков и ритмическая гимнастика для девочек. | Совершенствование | Cовершенствование общей и силовой выносливости мышц туловища. | Знать и уметь хорошо выполнять гантельную и ритмическую гимнастику. | | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений. |
| 86 | 5 | Подвижные игры. | Комплексный | Подвижные игры на материале гимнастики: упражнения на силу, ловкость и координацию. | Уметь играть в подвижные игры с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию.  Знать правила игр и ТБ. | | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| 87 | 6 | Подвижные игры. | Комплексный | Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. | Уметь играть в подвижные игры с элементами легкой атлетики.  Знать правила игр и ТБ. | | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Моделировать** Технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |
| 88 | **1.30** | «Элементы АПГ»  Коррекция осанки. | Комплексный | Комплексы упражнений на коррекцию правильной осанки. | Знать и уметь выполнять комплексы физических упражнений. | | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению ОРУ на коррекцию правильной осанки. |
| 89 | 7 | Подвижные игры. | Комплексный | Подвижные игры на материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | Уметь играть в подвижные игры с использованием упражнений на координацию, выносливость и быстроту.  Знать правила игр и ТБ. | | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Моделировать** Технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |
| 90 | 8 | Спортивные игры. | Комплексный | Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – футбол. | | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 91 | **1.31** | «Элементы АПГ»  Упражнения на закрепления правильной осанки. | Совершенствование | Комплексы специальных упражнений на коррекцию правильной осанки. | Знать и уметь хорошо выполнять комплексы физических упражнений на коррекцию правильной осанки. | | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению ОРУ на коррекцию правильной осанки. |
| 92 | 9 | Спортивные игры. | Комплексный | Футбол: остановка мяча, ведение мяча. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – футбол. | | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 93 | 10 | Спортивные игры. | **Зачёт-1** | Футбол: Подвижные игры на материале футбола.  Игра в футбол по упрощённым правилам. | Знать правила и уметь играть в футбол. | | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 94 | **1.32** | «Элементы АПГ»  Профилактика плоскостопия. | Комплексный | Практические действия и комплекс упражнений по профилактики плоскостопия. | Знать и уметь выполнять комплекс упражнений по профилактики плоскостопия. | | **Объяснять и демонстрировать** технику выполнения упражнений по профилактики плоскостопия. |
| 95 | 11 | Спортивные игры. | Комплексный | Баскетбол: Специальные передвижения без мяча, ведение мяча. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – баскетбол. | | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 96 | 12 | Спортивные игры. | Комплексный | Баскетбол: Передачи мяча на месте и в движении, броски мяча в корзину. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – баскетбол. | | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 97 | **1.33** | «Элементы АПГ»  Упражнения на профилактику плоскостопия. | Совершенствование | Совершенствование коррекции и укрепление свода стопы.  Практические действия и комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. | Знать и уметь хорошо выполнять упражнения на профилактику плоскостопия и укрепление свода стопы. | | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на профилактику плоскостопия и укрепление свода стопы. |
| 98 | 13 | Спортивные игры. | **Зачёт-2** | Баскетбол: Подвижные игры на материале баскетбола.  Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | Знать правила и уметь играть в баскетбол. | | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 99 | 14 | Спортивные игры. | Комплексный | Пионербол: Передача мяча в парах и тройках. Подача мяча, приём и передача мяча через сетку. Подвижные игры на материале пионербола. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта –пионербол. | | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |

**Учебно-тематическое планирование – 2 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока в году** | **№ урока по теме** | **Тема урока** | **Тип урока** | | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Характеристика деятельности обучающихся (УУД)** |
| **1. *Антистрессовая пластическая гимнастика – 34ч.(1час в нед.)*** | | | | | | | |
| 1 | 1.1 | Вводный инструктаж по ОТ. Инструкция № 57  Теоретические основы АПГ. | Вводный | | Приобретение знаний в области Охраны труда.  Приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, формирующих его психическое и физическое здоровье. | Знать инструкцию № 57 и применять ее в повседневной жизни.  Развивать познавательную активность обучающихся. | **Излагать** приобретенные знания в области гигиены и медицины, необходимые понятия и теоретические сведения по основамантистрессовой пластической гимнастики. |
| **2. *Знания о физической культуре – 3ч.*** | | | | | | | |
| 2 | **2.1** | **Физическая культура -1ч.**  Понятие о физической культуре. | Урок-сказка | | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | Развивать познавательную активность обучающихся. | **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
| **3. *Способы физкультурной деятельности – 3ч.*** | | | | | | | |
| 3 | **3.1** | **Самостоятельные занятия-1ч.**  Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. | Комплексный | | Выполнение простейших оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | Уметь составлять и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток. | **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. |
| 4 | **1.2** | «Элементы АПГ»  Обучение техники суставного массажа. | Комплексный | | Приобретение знаний в области выполнения суставного массажа. | Уметь выполнять суставной массаж. | **Объяснять и демонстрировать технику** суставного массажа. |
| **4. *Физическое совершенствование – 62ч.*** | | | | | | | |
| 5 | **4.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1ч.**  Оздоровительные формы занятий. | Изучение нового материала | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. | | Знать и уметь выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
| 6 | **4.2** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность -1ч.**  Развитие физических качеств. | Текущий | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | | Знать и уметь выполнять комплексы физических упражнений. | **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств. |
| 7 | 1 | ***Спортивно – оздоровительная деятельность – 60 ч.***  **Лёгкая атлетика-(12ч.)**  Беговая подготовка. | Комплексный | Разминка: разновидности ходьбы и бега. Игры с элементами лёгкой атлетики. | | Знать и уметь выполнять разновидности ходьбы и бега. Знать правила игр. | **Соблюдать** правила игр, технику безопасности при выполнении упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при проведении игровых заданий. |
| 8 | 2 | Беговая подготовка. | Текущий. | Высокий старт с последующим ускорением. | | Уметь выполнять беговые упражнения на высоком техническом уровне. | **Осваивать** технику бега различными способами.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 9 | **1.3** | «Элементы АПГ»  Гантельная гимнастика для мальчиков и ритмическая гимнастика для девочек. | Комплексный | Повышение общей и силовой выносливости мышц туловища. | | Знать понятия о гантельной гимнастики, ритмической гимнастики. | **Осваивать и выполнять** технику движений.  **Выполнять** ритмизованные танцевальные шаги. |
| 10 | 3 | Беговая подготовка. | Текущий. | 6 – минутный бег без учёта времени. | | Уметь правильно выполнять дыхание во время бега (вдох через нос, выдох через рот). | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при проведении 6 – минутного бега. |
| 11 | 4 | Беговая подготовка. | Текущий. | Разминка, комплекс ОРУ, легкоатлетические эстафеты. | | Знать и уметь выполнять комплексы физических упражнений, правила эстафет. | **Соблюдать** правила эстафет, технику безопасности при выполнении упражнений. |
| 12 | **1.4** | «Элементы АПГ»  Коррекция осанки и упражнения на закрепления правильной осанки. | Совершенствование | Комплексы упражнений на коррекцию правильной осанки. | | Знать и уметь выполнять комплексы физических упражнений. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению ОРУ на коррекцию правильной осанки. |
| 13 | 5 | Беговая подготовка. | Комплексный | Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорениями. | | Уметь выполнять беговые упражнения на высоком техническом уровне. | **Осваивать** технику бега различными способами.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 14 | 6 | Бег -30м. | **Зачёт-1** | Бег на максимальный результат. | | Уметь выполнять беговые упражнения в максимальном темпе. | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 15 | **1.5** | «Элементы АПГ»  Упражнения на профилактику плоскостопия. | Текущий. | Приобретение знаний в области выполнения упражнений на профилактику плоскостопия, коррекцию и укрепление свода стопы. | | Знать и уметь выполнять упражнения на профилактику плоскостопия, коррекцию и укрепление свода стопы. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на профилактику плоскостопия, коррекцию и укрепление свода стопы. |
| 16 | 7 | Беговая подготовка. | Комплексный | Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. | | Уметь выполнять беговые упражнения на высоком техническом уровне. | **Осваивать** технику бега различными способами.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 17 | 8 | Челночный бег – 3х10м. | **Зачёт-2** | Бег на максимальный результат. | | Уметь выполнять беговые упражнения в максимальном темпе. | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 18 | **1.6** | «Элементы АПГ»  Освоение элементов базовой аэробики. Разминка (разогревание). Стретчинг (гибкость). | Текущий. | Комплексы упражнений на развитие гибкости. | | Знать понятия о стретчинге. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на гибкость. |
| 19 | 9 | Бег -500м. | **Зачёт-3** | Бег на максимальный результат. | | Уметь выполнять беговые упражнения в максимальном темпе. | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 20 | 10 | Прыжковая подготовка | Текущий. | На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой | | Уметь выполнять прыжковые упражнения на высоком техническом уровне. | **Описывать и осваивать** технику прыжковых упражнений. |
| 21 | **1.7** | «Элементы АПГ»  Освоение базовых движений: шаг, бег, прыжки. | Комплексный | Комплексы упражнений для мышц ног. Разновидности шага, бега, прыжков. | | Уметь выполнять базовые движения на высоком техническом уровне. | **Выполнять** движения из базовых видов спорта. **Применять** их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 22 | 11 | Прыжки в длину с места | **Зачёт-4** | Комплекс ОРУ. Прыжки с места и с разбега | | Уметь выполнять прыжковые упражнения в максимальном темпе и на максимальный результат. | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| 23 | 12 | Броски большого мяча. Метание малого мяча | Текущий. | Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. | **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники при выполнении бросков набивного мяча. |
| 24 | **1.8** | «Элементы АПГ»  Освоение базовых движений: скип (скачок), мах, выпад. | Комплексный | Комплексы упражнений для мышц ног. Разновидности скипа, маха, выпадов. | | Уметь выполнять базовые движения на высоком техническом уровне. | **Выполнять** движения из базовых видов спорта. **Применять** их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 25 | 1 | **- Гимнастика с основами акробатики – (16ч).**  Повторный инструктаж по ОТ. Инструкция № 19  Движения и передвижения строем. | Вводный | Приобретение знаний в области Охраны труда.  Организующие команды и приёмы: Строевые действия в шеренге и колонне. | | Знать инструкцию № 19 и применять ее в повседневной жизни.  Знать и уметь выполнять строевые действия в шеренге и колонне. | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений. |
| 26 | **1.9** | «Элементы АПГ»  Совершенствование техники перемещений. | Совершенствование | Навыки плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности. | | Уметь выполнять перемещения с имитацией опоры и без опоры. Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма. | **Осваивать и выполнять** технику перемещений. |
| 27 | 2 | Движения и передвижения строем. | Текущий. | Организующие команды и приёмы: Выполнение строевых команд. | | Знать и уметь выполнять строевые команды. | **Различать и выполнять** строевые команды: «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Стой». |
| 28 | **1.10** | «Элементы АПГ»  Обучение выполнения упражнений на растяжку (в положении стоя, сидя). | Комплексный | Приобретение знаний в области выполнения упражнений на растяжку (в положении стоя, сидя). | | Уметь выполнять комплекс ОРУ на растяжку (в положении стоя, сидя). | **Объяснять и демонстрировать технику** выполнения упражнений на растяжку. |
| 29 | 3 | Акробатика. | Изучение нового материала | Акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты. Кувырки вперёд и назад; стойка на лопатках; гимнастический мост. | | Уметь выполнять акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты. Кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, гимнастический мост. | **Осваивать** технику акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 30 | 4 | Акробатика. | Комплексный | Акробатические комбинации. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках, переход в упор присев, мост из положения, лёжа на спине. | | Уметь выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне. | **Осваивать** технику акробатических комбинаций.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических комбинаций. |
| 31 | 5 | Акробатика. | **Зачёт-1** | Комплекс ОРУ. Техника выполнения акробатических комбинаций. | | Уметь правильно выполнять кувырки вперёд и назад; стойку на лопатках; гимнастический мост из положения лёжа. | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических комбинаций. |
| 32 | **1.11** | «Элементы АПГ»  Выполнение базовых движений в сагиттальной плоскости. | Комплексный | Коррекция подвижности позвоночника. (Перемещаем себя или часть своего тела вперёд, затем назад). | | Уметь выполнять базовые движения в сагиттальной плоскости. | **Осваивать и выполнять** технику выполнения базовых движений в сагиттальной плоскости. |
| 33 | 6 | Снарядная гимнастика. | Изучение нового материала | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | | Уметь правильно выполнять висы и перемахи на гимнастической перекладине. | **Описывать и осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 34 | 7 | Снарядная гимнастика. | Комплексный | 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. | | Уметь правильно выполнять висы, толчки, перемахи. | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |
| 35 | **1.12** | «Элементы АПГ»  Выполнение базовых движений во фронтальной плоскости. | Комплексный | Коррекция подвижности позвоночника. (Перемещаемся вправо и влево) Например: Склониться, наклониться влево, затем вправо. | | Уметь правильно выполнять гимнастические комбинации. | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических комбинаций. |
| 36 | 8 | Снарядная гимнастика. | **Зачёт-2** | Комплекс ОРУ. Совершенствование техники выполнения гимнастической комбинации. | | Уметь правильно выполнять гимнастические комбинации. | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических комбинаций. |
| 37 | 9 | Снарядная гимнастика. | Изучение нового материала | Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. | | Уметь выполнять опорный прыжок с разбега. Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма. | **Описывать и осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 38 | **1.13** | «Элементы АПГ»  Выполнение базовых движений в горизонтальной плоскости. | Комплексный | Коррекция подвижности позвоночника. ( Разделяет наше тело на верхнюю и нижнюю части) Например: Поворот головы вправо или влево. | | Уметь выполнять базовые движения в горизонтальной плоскости. | **Осваивать и выполнять** технику выполнения базовых движений в горизонтальной плоскости. |
| 39 | 10 | Снарядная гимнастика. | **Зачёт-3** | Комплекс ОРУ. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка с разбега через гимнастического козла. | | Уметь правильно выполнять опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении опорного прыжка с разбега через гимнастического козла. |
| 40 | 11 | Прикладная гимнастика. | Изучение нового материала | Гимнастические упражнения прикладного характера: Передвижения по гимнастической стенке. | | Уметь выполнять передвижения по гимнастической стенке.  Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма. | **Осваивать** технику физических упражнений прикладного характера.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 41 | **1.14** | «Элементы АПГ»  Освоение различных сочетаний и вариаций базовых движений: скрестный шаг в сторону. | Комплексный | Формирование навыка плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности. | | Знать и уметь выполнять двигательное действие - скрестный шаг в сторону. | **Осваивать и выполнять** технику освоение различных сочетаний и вариаций базовых движений. |
| 42 | 12 | Прикладная гимнастика. | Текущий. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания. | | Уметь выполнять преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания. | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. |
| 43 | 13 | Прикладная гимнастика. | Текущий. | Передвижение по наклонной скамейке. | | Уметь выполнять передвижения по наклонной скамейке. | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 44 | **1.15** | «Элементы АПГ»  Освоение различных сочетаний и вариаций базовых движений: шаг ноги врозь – вместе. | Комплексный | Формирование навыка плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности. | | Знать и уметь выполнять двигательное действие - шаг ноги врозь – вместе. | **Осваивать и выполнять** технику освоение различных сочетаний и вариаций базовых движений. |
| 45 | 14 | Силовые упражнения. | **Зачёт-4** | Подтягивания на перекладине: М. – на высокой, Д. – на низкой из виса лёжа. Отжимания от пола. | | Знать технику и уметь выполнять упражнения. | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении силовых упражнений. |
| 46 | 15 | Игры и комбинированные эстафеты с элементами гимнастики. | Комплексный | «Каскадёры», «Пожарные на учении», «Медведь и пчёлы», «Лиса в курятнике». | | Знать правила игр и эстафет. Развивать познавательную активность обучающихся. | **Соблюдать** правила игр и эстафет, технику безопасности при выполнении упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при проведении игровых заданий. |
| 47 | **1.16** | «Элементы АПГ»  Освоение различных сочетаний и вариаций базовых движений: приставной шаг. | Комплексный | Формирование навыка плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности. | | Знать и уметь выполнять двигательное действие - приставной шаг. | **Осваивать и выполнять** технику освоение различных сочетаний и вариаций базовых движений. |
| 48 | 16 | Силовые упражнения. | Комплексный | Отжимания от пола, сгибание-разгибание туловища в упоре лёжа. | | Знать технику и уметь выполнять силовые упражнения. | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении силовых упражнений. |
| 49 | **1.17** | «Элементы АПГ»  Первичный инструктаж по ОТ. Инструкция № 20.  Теоретические основы АПГ. | Вводный. | Приобретение знаний в области Охраны труда.  Приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, формирующих его психическое и физическое здоровье. | | Знать инструкцию № 20 и применять ее в повседневной жизни.  Развивать познавательную активность обучающихся. | **Излагать** приобретенные знания в области гигиены и медицины, необходимые понятия и теоретические сведения по основамантистрессовой пластической гимнастики. |
| 50 | **2.2** | ***Знания о физической культуре:***  **Из истории физической культуры – 1ч.**  Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. | Урок- сказка. | История развития физической культуры и первых соревнований. | | Развивать познавательную активность обучающихся. | **Пересказывать** тексты по физической культуре.  **Знать** историю развития физической культуры и первых соревнований. |
| 51 | **3.2** | ***Способы физкультурной деятельности:***  **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 1ч.**  Измерение показателей физического развития и физических качеств. | Комплексный | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | | Уметь измерять длину и массу тела, показатели осанки и физических качеств. | **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.  **Измерять** показатели развития физических качеств. |
| 52 | **1.18** | «Элементы АПГ»  Освоение различных сочетаний и вариаций танцевальных упражнений. | Комплексный | Формирование навыка различных сочетаний и вариаций танцевальных упражнений. | | Знать и уметь выполнять танцевальные упражнения. | **Осваивать и выполнять** технику освоение различных сочетаний и вариаций танцевальных упражнений. |
| 53 | 1 | **Лыжные гонки – (12ч.)**  Лыжная подготовка. | Текущий. | Обучение передвижению ступающим шагом. | | Уметь правильно выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом. | **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  **Моделировать** технику базовых движений на лыжах. |
| 54 | 2 | Лыжная подготовка. | Комплексный | Совершенствование передвижения ступающим шагом. | | Знать и уметь выполнять технику передвижение на лыжах ступающим шагом. | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных ходов.  **Осваивать** универсальные умения и контролировать скорость передвижения на лыжах. |
| 55 | 1.19 | «Элементы АПГ»  Совершенствование техники перемещений. | Совершенствование | Навыки плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности. | | Уметь выполнять перемещения с имитацией опоры и без опоры. Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма. | **Осваивать и выполнять** технику перемещений. |
| 56 | 3 | Лыжная подготовка. | Текущий. | Обучение передвижению скользящим шагом. | | Уметь правильно выполнять передвижение на лыжах  скользящим шагом. | **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  **Моделировать** технику базовых движений на лыжах. |
| 57 | 4 | Лыжная подготовка. | Комплексный | Совершенствование передвижения скользящим шагом. | | Знать и уметь выполнять технику передвижение на лыжах скользящим шагом. | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных ходов.  **Осваивать** универсальные умения и контролировать скорость передвижения на лыжах. |
| 58 | **1.20** | «Элементы АПГ»  Совершенствование элементов базовой аэробики. Разминка (разогревание). Стретчинг (гибкость). | Совершенствование | Разминка. Совершенствование комплексов упражнений на развитие гибкости. | | Уметь правильно выполнять разминку и комплексы упражнений на развитие гибкости. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на гибкость.  **Выполнять** технику освоение различных сочетаний и вариаций базовых движений. |
| 59 | 5 | Лыжная подготовка. | Текущий. | Обучение передвижению попеременным двухшажным ходом. | | Уметь правильно выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | **Моделировать** технику базовых движений на лыжах.  **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных ходов. |
| 60 | 6 | Лыжная подготовка. | Комплексный | Совершенствование передвижения попеременным двухшажным ходом. | | Знать и уметь выполнять технику передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| 61 | **1.21** | «Элементы АПГ»  Совершенствование базовых движений: шаг, бег, скип (скачок), мах, выпад. | Совершенствование | Комплексы упражнений для мышц ног. Разновидности базовых движений. | | Уметь в совершенстве выполнять базовые движения на высоком техническом уровне. | **Выполнять** движения из базовых видов спорта.  **Применять** их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 62 | 7 | Технические действия на лыжах | Текущий. | Обучение повороту способом «переступание» на месте и в движении. | | Уметь правильно выполнять поворот способом «переступание» на месте и в движении. | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных поворотов.  **Объяснять** технику выполнения поворотов |
| 63 | 8 | Технические действия на лыжах | Комплексный | Совершенствование поворота способом «переступание» на месте и в движении. | | Знать и уметь выполнять технику поворота способом «переступание» на месте и в движении. | **Осваивать** технику поворотов.  **Проявлять** координацию при выполнении поворотов. |
| 64 | **1.22** | «Элементы АПГ»  Совершенствование базовых движений: сгибание ноги вперёд - поднимание колена, прыжок ноги врозь-вместе. | Совершенствование | Комплексы упражнений для мышц ног. Разновидности базовых движений. | | Уметь в совершенстве выполнять базовые движения на высоком техническом уровне. | **Выполнять** движения из базовых видов спорта.  **Применять** их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 65 | 9 | Технические действия на лыжах | Текущий. | Обучение подъёму ступающим шагом и способом «лесенка». | | Знать и уметь выполнять технику подъёмов ступающим шагом и способом «лесенка». | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных подъёмов.  **Объяснять** технику выполнения подъёмов. |
| 66 | 10 | Технические действия на лыжах | Комплексный | Совершенствование подъёмов ступающим шагом и способом «лесенка». | | Уметь в совершенстве выполнять подъёмы ступающим шагом и способом «лесенка». | **Осваивать** технику подъёмов.  **Проявлять** координацию при выполнении подъёмов. |
| 67 | **1.23** | «Элементы АПГ»  Совершенствование выполнения базовых движений в сагиттальной плоскости. | Совершенствование | Совершенствование коррекция подвижности позвоночника в сагиттальной плоскости. (Перемещаем себя или часть своего тела вперёд, затем назад). | | Уметь в совершенстве выполнять базовые движения в сагиттальной плоскости. | **Осваивать и выполнять** технику выполнения базовых движений в сагиттальной плоскости. |
| 68 | 11 | Технические действия на лыжах | Текущий. | Обучение торможению палками, падением и способом «плуг». | | Уметь правильно выполнять способы торможения палками, падением и способом «плуг». | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения способов торможения.  **Объяснять** технику выполнения торможений. |
| 69 | 12 | Технические действия на лыжах | Комплексный | Совершенствование торможения палками, падением и способом «плуг». | | Уметь в совершенстве выполнять способы торможения палками, падением и способом «плуг». | **Осваивать** технику способов торможения.  **Проявлять** координацию при выполнении торможений. |
| 70 | **1.24** | «Элементы АПГ»  Совершенствование выполнения базовых движений в фронтальной плоскости. | Совершенствование | Совершенствование коррекция подвижности позвоночника в фронтальной плоскости. (Перемещаемся вправо и влево) Например: Склониться, наклониться влево, затем вправо. | | Уметь в совершенстве выполнять гимнастические комбинации. | **Осваивать и выполнять** технику выполнения базовых движений в фронтальной плоскости. |
| 71 | 1 | **Плавание (6 ч)**  **Инструктаж по охране труда во время приема водных процедур** | Комплексный. | Обучение техники безопасности во время водных процедур | | Знать технику безопасности во время нахождения в воде, бассейне | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения при спусках с горы.  **Объяснять** технику выполнения при спусках. |
| 72 | 2 | Технические действия – вхождение в воду, передвижение | Совершенствование | Обучение вхождению в воду, передвижению по дну бассейна | | Знать и уметь заходить в воду, передвигаться по дну бассейна | **Осваивать** технику вхождения в воду. **Проявлять** координацию при передвижении в воде. |
| 73 | **1.25** | «Элементы АПГ»  Совершенствование выполнения базовых движений в горизонтальной плоскости. | Совершенствование | Коррекция подвижности позвоночника в горизонтальной плоскости. ( Разделяет наше тело на верхнюю и нижнюю части) Например: Поворот головы вправо или влево. | | Уметь в совершенстве выполнять базовые движения в горизонтальной плоскости. | **Осваивать и выполнять** технику выполнения базовых движений в горизонтальной плоскости. |
| 74 | 3 | Упражнения на всплывание | Комплексный. | Обучение упражнениям на всплывание | | Уметь правильно выполнять технические действия | **Осваивать** и **выполнять** технику всплывания  **Проявлять** координацию при выполнении технические действия на всплывание |
| 75 | 4 | Упражнения на лежание и скольжение | Комплексный. | Обучение упражнениям на скольжение и лежание | | Уметь правильно выполнять технические действия | **Осваивать** и **выполнять** технику всплывания, лежания  **Проявлять** координацию при выполнении технические действия на скольжение, лежание |
| 76 | **1.26** | «Элементы АПГ»  Совершенствование упражнений на коррекцию правильной осанки. | Совершенствование | Комплексы упражнений на коррекцию правильной осанки. | | Уметь выполнять упражнения на коррекцию правильной осанки. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на коррекцию правильной осанки. |
| 77 | 5 | Упражнения на согласование работы рук и ног | Комплексный | Обучение упражнениям на скольжение и лежание | | Уметь правильно выполнять технические действия | **Осваивать** и **выполнять** упражнения на согласование работы рук и ног  **Проявлять** координацию при выполнении |
| 78 | 6 | Упражнения на согласование работы рук и ног | **Зачёт-1** | Обучение упражнениям на согласование работы рук и ног | | Уметь правильно выполнять технические действия | **Осваивать** и **выполнять** упражнения на согласование работы рук и ног  **Проявлять** координацию при выполнении |
| 79 | **1.27** | Инструктаж по ОТ. Инструкция № 56.  «Элементы АПГ»  Личностно-ориентированные знания АПГ. | Вводный. | Приобретение знаний в области Охраны труда.  Приобретение знаний связанные с самосовершенствованием, самовоспитанием, саморазвитием. | | Знать инструкцию № 20 и применять ее в повседневной жизни.  Развивать познавательную активность обучающихся. | **Излагать** приобретенные знания из области спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения по самосовершенствованию, самовоспитанию, саморазвитию. |
| 80 | **2.3** | ***Знания о физической культуре:***  **Физические упражнения – 1ч.**  Представление о физических качествах. | Урок- сказка. | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | | Уметьвыполнять физические упражнения и знать их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.  **Характеризовать** показатели физического развития. |
| 81 | **3.3** | ***Способы физкультурной деятельности:* Самостоятельные игры и развлечения – 1ч.**  Игры и развлечения в летнее время года. | Комплексный | Правила организации и проведения подвижных игр (на спортивной площадке и в спортивном зале). | | Уметь составлять и проводить игры, оздоровительные занятия (утренняя зарядка, физкультминутки. Знать правила игр. | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать** и **проводить** подвижные игры.  **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |
| 82 | **1.28** | «Элементы АПГ»  Совершенствование различных сочетаний и вариаций базовых движений: скрестный шаг в сторону. | Совершенствование | Формирование навыка плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности (скрестный шаг в сторону) | | Знать и уметь выполнять двигательное действие - скрестный шаг в сторону. | **Осваивать и выполнять** технику освоение различных сочетаний и вариаций базовых движений. |
| 83 | 1 | **Подвижные и спортивные игры – (14ч.)**  Подвижные игры. | Комплексный | Подвижные игры народов Кольского заполярья – НРК. | | Уметь играть и знать правила игр. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 84 | 2 | Подвижные игры. | Комплексный | Подвижные игры с элементами гимнастики: использование строевых упражнений, упражнений на внимание. | | Уметь играть в подвижные игры с использование строевых упражнений и упражнений на внимание.  Знать правила игр и ТБ. | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. |
| 85 | **1.29** | «Элементы АПГ»  Совершенствование различных сочетаний и вариаций базовых движений: шаг ноги врозь – вместе. | Совершенствование | Формирование навыка плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности (шаг ноги врозь – вместе). | | Знать и уметь выполнять двигательное действие - шаг ноги врозь – вместе. | **Осваивать и выполнять** технику освоение различных сочетаний и вариаций базовых движений. |
| 86 | 3 | Подвижные игры. | Комплексный | Подвижные игры с элементами гимнастики: упражнения на силу, ловкость и координацию. | | Уметь играть в подвижные игры с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию.  Знать правила игр и ТБ. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| 87 | 4 | Подвижные игры. | Комплексный | Подвижные игры с элементами легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. | | Уметь играть в подвижные игры с элементами легкой атлетики.  Знать правила игр и ТБ. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Моделировать** Технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |
| 88 | **1.30** | «Элементы АПГ»  Совершенствование различных сочетаний и вариаций базовых движений: приставной шаг. | Совершенствование | Формирование навыка плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности (приставной шаг). | | Знать и уметь выполнять двигательное действие - приставной шаг. | **Осваивать и выполнять** технику освоение различных сочетаний и вариаций базовых движений. |
| 89 | 5 | Подвижные игры. | Комплексный | Подвижные игры с элементами легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | | Уметь играть в подвижные игры с использованием упражнений на координацию, выносливость и быстроту.  Знать правила игр и ТБ. | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Моделировать** Технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |
| 90 | 6 | Спортивные игры. | Комплексный | Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу. | | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – футбол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 91 | **1.31** | «Элементы АПГ»  Совершенствование различных сочетаний и вариаций танцевальных упражнений. | Совершенствование | Формирование навыка различных сочетаний и вариаций танцевальных упражнений. | | Знать и уметь выполнять танцевальные упражнения. | **Осваивать и выполнять** технику освоение различных сочетаний и вариаций танцевальных упражнений. |
| 92 | 7 | Спортивные игры. | Комплексный | Футбол: остановка мяча, ведение мяча. | | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – футбол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 93 | 8 | Спортивные игры. | **Зачёт-1** | Футбол: Подвижные игры с элементами футбола.  Игра в футбол по упрощённым правилам. | | Знать правила и уметь играть в футбол. | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 94 | **1.32** | «Элементы АПГ»  Совершенствование техники суставного массажа. | Совершенствование | Практические действия и комплекс упражнений на выполнение суставного массажа. | | Знать и Уметь хорошо выполнять суставной массаж. | **Объяснять и демонстрировать технику** суставного массажа.  **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению суставного массажа. |
| 95 | 9 | Спортивные игры. | Комплексный | Баскетбол: Специальные передвижения без мяча, ведение мяча. | | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – баскетбол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 96 | 10 | Спортивные игры. | Комплексный | Баскетбол: Передачи мяча на месте и в движении, броски мяча в корзину. | | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – баскетбол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 97 | **1.33** | «Элементы АПГ»  Совершенствование упражнений на профилактику плоскостопия. | Совершенствование | Совершенствование коррекции и укрепление свода стопы.  Практические действия и комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. | | Знать и уметь хорошо выполнять упражнения на профилактику плоскостопия и укрепление свода стопы. | **Объяснять** и **демонстрировать технику** выполнения упражнений на профилактику плоскостопия.  **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на профилактику плоскостопия и укрепление свода стопы. |
| 98 | 11 | Спортивные игры. | **Зачёт- 2** | Баскетбол: Подвижные игры с элементами баскетбола.  Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | | Знать правила и уметь играть в баскетбол. | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 99 | 12 | Спортивные игры. | Комплексный | Пионербол: Специальные передвижения без мяча и с мячом, передача мяча в парах и тройках. | | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта –пионербол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 100 | **1.34** | «Элементы АПГ»  Совершенствование выполнения упражнений на растяжку (в положении стоя, сидя). | Совершенствование | Практические действия и комплекс упражнений на растяжку (в положении стоя, сидя). | | Знать и уметь хорошо выполнять комплекс ОРУ на растяжку (в положении стоя, сидя). | **Объяснять** и **демонстрировать технику** выполнения упражнений на растяжку.  **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на растяжку (в положении стоя, сидя). |
| 101 | 13 | Спортивные игры. | Комплексный | Пионербол: Подача мяча, приём и передача мяча через сетку. | | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта –пионербол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 102 | 14 | Спортивные игры. | Совершенствование | Пионербол: Подвижные игры на материале пионербола.  Двусторонняя игра в пионербол. | | Знать правила и уметь играть в пионербол. | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |

**Учебно-тематическое планирование – 3 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока в году** | **№ урока по теме** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Характеристика деятельности обучающихся (УУД)** |
| **1. *Антистрессовая пластическая гимнастика – 34ч.(1час в нед.)*** | | | | | | |
| 1 | **1.1** | Вводный инструктаж по ОТ. Инструкция № 57  Теоретические основы АПГ. | Вводный. | Приобретение знаний в области Охраны труда.  Приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, формирующих его психическое и физическое здоровье. | Знать инструкцию № 57  Развивать познавательную активность обучающихся. | **Излагать** приобретенные знания в области гигиены и медицины, необходимые понятия и теоретические сведения по основамантистрессовой пластической гимнастики. |
| **2. *Знания о физической культуре – 3ч.*** | | | | | | |
| 2 | **2.1** | **Физическая культура -1ч.**  Основные способы передвижения человека. | Урок-сказка. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | Развивать познавательную активность обучающихся. | **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека. |
| **3. *Способы физкультурной деятельности – 3ч.*** | | | | | | |
| 3 | **3.1** | **Самостоятельные занятия-1ч.**  Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. | Комплексный. | Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | Уметь составлять режим дня. Выполнять простейшие закаливающие процедуры. | **Оценивать** своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. |
| 4 | **1.2** | «Элементы АПГ»  Совершенствование техники перемещений. | Совершенствование | Навыки плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности. | Уметь выполнять перемещения с имитацией опоры и без опоры. Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма. | **Осваивать и выполнять** технику перемещений. |
| **4. *Физическое совершенствование – 62ч.*** | | | | | | |
| 5 | **4.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1ч.**  Оздоровительные формы занятий. | Изучение нового материала | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. | Знать и уметь выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
| 6 | 1 | **Спортивно – оздоровительная деятельность – 60ч.**  **- Лёгкая атлетика-(13ч.)**  Беговая подготовка. | Комплексный. | Разминка: разновидности ходьбы и бега. Игры с элементами лёгкой атлетики. | Знать и уметь выполнять разновидности ходьбы и бега. Знать правила игр. | **Соблюдать** правила игр, технику безопасности при выполнении упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при проведении игровых заданий. |
| 7 | 2 | Беговая подготовка. | Текущий. | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорениями. | Уметь выполнять беговые упражнения на высоком техническом уровне. | **Осваивать** технику бега различными способами.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 8 | 3 | Беговая подготовка. | Текущий. | Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. | Уметь выполнять беговые упражнения на высоком техническом уровне. | **Осваивать** технику бега различными способами.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 9 | **1.3** | «Элементы АПГ»  Совершенствование техники суставного массажа. | Совершенствование | Приобретение знаний в области выполнения суставного массажа и выполнения упражнений на растяжку. | Уметь выполнять суставной массаж. | **Объяснять и демонстрировать технику** суставного массажа и выполнения упражнений на растяжку. |
| 10 | 4 | Челночный бег – 3х10м. | **Зачёт-1** | Бег на максимальный результат. | Уметь выполнять беговые упражнения в максимальном темпе. | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 11 | 5 | Беговая подготовка. | **Зачёт-2** | Высокий старт с последующим ускорением. Бег -500м. | Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением на высоком техническом уровне. | **Осваивать** технику бега различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 12 | **1.4** | «Элементы АПГ»  Выполнение упражнений на растяжку (в положении сидя). | Совершенствование | Совершенствование упражнений на растяжку (в положении сидя). | Уметь хорошо выполнять комплекс ОРУ на растяжку (в положении сидя).  Знать технику выполнения упражнений. | **Объяснять и демонстрировать технику** выполнения упражнений на растяжку. |
| 13 | 6 | Беговая подготовка. | Текущий. | 6 – минутный бег без учёта времени. | Уметь правильно выполнять дыхание во время бега (вдох через нос, выдох через рот). | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при проведении 6 – минутного бега. |
| 14 | 7 | Беговая подготовка. | **Зачёт-3** | Бег -30м. на максимальный результат. | Уметь выполнять беговые упражнения в максимальном темпе. | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 15 | **1.5** | «Элементы АПГ»  Гантельная гимнастика для мальчиков и ритмическая гимнастика для девочек. | Комплексный. | Обучение гантельной гимнастики для мальчиков и ритмической гимнастики для девочек. | Знать понятия о гантельной и ритмической гимнастики.  Уметь правильно выполнять специальные упражнения. | **Осваивать и выполнять** технику движений.  **Выполнять** ритмизованные танцевальные шаги. |
| 16 | 8 | Прыжковая подготовка. | Текущий. | На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. | Уметь выполнять прыжковые упражнения на высоком техническом уровне. | **Описывать и осваивать** технику прыжковых упражнений. |
| 17 | 9 | Прыжковая подготовка | **Зачёт-4** | Прыжки в длину с места и в высоту с разбега, прыжки со скакалкой | Уметь выполнять прыжковые упражнения на высоком техническом уровне. | **Описывать и осваивать** технику прыжковых упражнений. |
| 18 | **1.6** | «Элементы АПГ»  Гантельная гимнастика для мальчиков и ритмическая гимнастика для девочек. | Совершенствование | Совершенствование гантельной гимнастики для мальчиков и ритмической гимнастики для девочек. | Знать понятия о гантельной и ритмической гимнастики.  Уметь правильно выполнять специальные упражнения. | **Осваивать и выполнять** технику движений гантельной и ритмической гимнастики.  **Выполнять** ритмизованные танцевальные шаги. |
| 19 | 10 | Броски большого мяча. | **Зачёт-5** | Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. | **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча. |
| 20 | 11 | Метание малого мяча | Текущий. | Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. | **Осваивать** технику метания малого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. |
| 21 | **1.7** | «Элементы АПГ»  Аэробика. | Текущий. | Обучение комплексам спортивных танцевальных упражнений. | Знать и уметь выполнять комплексы спортивных танцевальных упражнений. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению аэробики. |
| 22 | 12 | Метание малого мяча | **Зачёт-6** | Метания малого мяча на дальность, на максимальный результат. | Знать технику выполнения броска. Уметь выполнять метания малого мяча на дальность. | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при метания малого мяча на дальность. |
| 23 | 13 | Игры и комбинированные эстафеты с элементами лёгкой атлетики. | Комплексный. | «Охотники и утки», «Невод», «Заморозки», «Кто быстрей». | Знать правила игр и комбинированных эстафет. Уметь выполнять двигательные действия. | **Соблюдать** правила техники безопасности при проведении игр и эстафет.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации. |
| 24 | **1.8** | «Элементы АПГ»  Аэробика. | Совершенствование | Совершенствование комплексов спортивных танцевальных упражнений. | Знать технику выполнения и уметь выполнять комплексы спортивных танцевальных упражнений. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению аэробики. |
| 25 | 1 | **- Гимнастика с основами акробатики – (16ч).**  Повторный инструктаж по ОТ. Инструкция № 19  Движения и передвижения строем. | Вводный. | Приобретение знаний в области Охраны труда.  Организующие команды и приёмы: Строевые действия в шеренге и колонне. | Знать инструкцию № 19  Знать и уметь выполнять строевые действия в шеренге и колонне. | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений. |
| 26 | **1.9** | «Элементы АПГ»  Коррекция осанки и упражнения на закрепление правильной осанки. | Комплексный. | Обучение и совершенствование комплекса ОРУ на коррекцию правильной осанки. | Знать и уметь выполнять упражнения на коррекцию правильной осанки. | **Осваивать и выполнять** технику движений.  **Выполнять** упражнения на коррекцию правильной осанки. |
| 27 | 2 | Движения и передвижения строем. | Текущий. | Организующие команды и приёмы: Выполнение строевых команд. | Знать и уметь выполнять строевые команды. | **Различать и выполнять** строевые команды: «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Стой». |
| 28 | **1.10** | «Элементы АПГ»  Упражнения на профилактику плоскостопия. | Комплексный. | Обучение упражнениям на коррекцию и укрепление свода стопы. | Уметь выполнять упражнения на профилактику плоскостопия. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на профилактику плоскостопия. |
| 29 | 3 | Акробатика. | Изучение нового материала | Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Кувырки вперёд и назад; стойка на лопатках; гимнастический мост. | Уметь выполнять акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты. Кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, гимнастический мост. | **Осваивать** технику акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 30 | 4 | Акробатика. | Комплексный. | Акробатические комбинации. Длинный кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках, переход в упор присев, мост из положения, лёжа на спине. | Уметь выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне. | **Осваивать** технику акробатических комбинаций.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических комбинаций. |
| 31 | 5 | Акробатика. | **Зачёт-1** | Комплекс ОРУ. Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций. | Уметь правильно выполнять кувырки вперёд и назад; стойку на лопатках; гимнастический мост из положения лёжа. | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических комбинаций. |
| 32 | **1.11** | «Элементы АПГ»  Упражнения на профилактику плоскостопия. | Совершенствование | Совершенствование упражнений на профилактику плоскостопия и укрепление свода стопы. | Знать и уметь выполнять упражнения на профилактику плоскостопия. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на профилактику плоскостопия. |
| 33 | 6 | Снарядная гимнастика. | Изучение нового материала | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | Уметь правильно выполнять висы и перемахи на гимнастической перекладине. | **Описывать и осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 34 | 7 | Снарядная гимнастика. | Комплексный. | Гимнастическая комбинация. | Уметь правильно выполнять висы, толчки, перемахи. | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |
| 35 | **1.12** | «Элементы АПГ»  Рациональное дыхание | Комплексный. | Обучение правильному дыханию в различных положениях и в выполнении физических упражнений. | Знать выполнение упражнений и уметь правильно выполнять дыхание. | **Соблюдать** правила выполнения дыхания.  **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на дыхание. |
| 36 | 8 | Снарядная гимнастика. | **Зачёт-2** | Комплекс ОРУ. Совершенствование техники выполнения гимнастической комбинации. | Уметь правильно выполнять гимнастические комбинации. | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических комбинаций. |
| 37 | 9 | Снарядная гимнастика. | Изучение нового материала | Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. | Уметь выполнять опорный прыжок с разбега. Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма. | **Описывать и осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 38 | **1.13** | «Элементы АПГ»  Рациональное дыхание. | Совершен | Обучение правильному дыханию в статических положениях и во время движения. | Знать и уметь правильно выполнять дыхание: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на дыхание.  **Соблюдать** правила выполнения дыхания. |
| 39 | 10 | Снарядная гимнастика. | **Зачёт-3** | Комплекс ОРУ. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка с разбега через гимнастического козла. | Уметь правильно выполнять опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении опорного прыжка с разбега через гимнастического козла. |
| 40 | 11 | Прикладная гимнастика. | Изучение нового материала | Гимнастические упражнения прикладного характера: Передвижения по гимнастической стенке. | Уметь выполнять передвижения по гимнастической стенке.  Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма. | **Осваивать** технику физических упражнений прикладного характера.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 41 | **1.14** | «Элементы АПГ»  Рациональное дыхание. | Комплексный. | Обучение правильному дыханию при различных движениях руками. | Знать выполнение упражнений и уметь правильно выполнять дыхание. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на дыхание.  **Соблюдать** правила выполнения дыхания. |
| 42 | 12 | Прикладная гимнастика. | Текущий. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания. | Уметь выполнять преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания. | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. |
| 43 | 13 | Прикладная гимнастика. | Текущий. | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Уметь выполнять передвижения по наклонной гимнастической скамейке. | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 44 | **1.15** | «Элементы АПГ»  Рациональное дыхание. | Комплексный. | Обучение правильному дыханию во время приседаний и полуприседаний. | Знать выполнение упражнений и уметь правильно выполнять дыхание. | **Соблюдать** правила выполнения дыхания.  **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на дыхание. |
| 45 | 14 | Силовые упражнения. | **Зачёт-4** | Подтягивания на перекладине: М. – на высокой, Д. – на низкой из виса лёжа. Отжимания от пола. | Знать технику и уметь выполнять упражнения. | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении силовых упражнений. |
| 46 | 15 | Игры и комбинированные эстафеты с элементами гимнастики. | Комплексный. | «Каскадёры», «Пожарные на учении», «Медведь и пчёлы», «Лиса в курятнике». | Знать правила игр и эстафет. Развивать познавательную активность обучающихся. | **Соблюдать** правила игр и эстафет, технику безопасности при выполнении упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при проведении игровых заданий. |
| 47 | **1.16** | «Элементы АПГ»  Рациональное дыхание. | Комплексный. | Обучение правильному дыханию во время выполнения различных поворотов и наклонов туловища. | Знать выполнение упражнений и уметь правильно выполнять дыхание. | **Соблюдать** правила выполнения дыхания.  **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на дыхание. |
| 48 | 16 | Силовые упражнения. | **Зачёт-5,6** | Отжимания от пола, сгибание-разгибание туловища в упоре лёжа. | Знать технику и уметь выполнять силовые упражнения. | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении силовых упражнений. |
| 49 | **1.17** | Первичный инструктаж по ОТ. Инструкция № 20.  Теоретические основы АПГ. | Вводный. | Приобретение знаний в области Охраны труда.  Приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, формирующих его психическое и физическое здоровье. | Знать инструкцию № 20 и применять ее в повседневной жизни.  Развивать познавательную активность обучающихся. | **Излагать** приобретенные знания в области гигиены и медицины, необходимые понятия и теоретические сведения по основамантистрессовой пластической гимнастики. |
| 50 | **2.2** | ***Знания о физической культуре:***  **Из истории физической культуры – 1ч.**  Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | Урок- сказка. | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | Развивать познавательную активность обучающихся.  Знать о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | **Понимать** и **раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |
| 51 | **3.2** | ***Способы физкультурной деятельности:***  **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 1ч.**  Измерение показателей физического развития и физических качеств. | **Зачет - 1** | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | Уметь измерять длину и массу тела, показатели осанки и физических качеств. | **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.  **Измерять** показатели развития физических качеств. |
| 52 | **1.18** | «Элементы АПГ»  Рациональное дыхание. | Комплексный. | Обучение правильному дыханию во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями количества шагов и вдоха-выдоха. | Знать и уметь правильно выполнять дыхание (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох). | **Соблюдать** правила выполнения дыхания.  **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на дыхание. |
| 53 | 1 | **Лыжные гонки – (12ч.)**  Лыжная подготовка. ОТ | Совершенствование | Совершенствование передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Знать технику и уметь правильно выполнять передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. |
| 54 | 2 | Лыжная подготовка. | Комплексный. | Передвижение на лыжах свободным ходом в среднем темпе. Произвольное катание. | Знать и уметь выполнять технику передвижение на лыжах. Правильно выполнять дыхание. | **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| 55 | **1.19** | «Элементы АПГ»  Рациональное дыхание. | Совершенствование | Совершенствование правильного дыхания в различных положениях, во время выполнения физических упражнений, на месте и в движении. | Знать выполнение упражнений и уметь правильно выполнять дыхание. | **Соблюдать** правила выполнения дыхания.  **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на дыхание. |
| 56 | 3 | Лыжная подготовка. | Комплексный. | Обучение передвижению на лыжах одновременным бесшажным ходом. | Уметь правильно выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. | **Моделировать** технику базовых движений на лыжах.  **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных ходов. |
| 57 | 4 | Лыжная подготовка. | Совершенствование | Совершенствование передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. | Знать и уметь выполнять технику передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. | **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| 58 | **1.20** | «Элементы АПГ»  Фитбол-аэробика. | Изучение нового материала | Понятия о Фитбол-аэробике. Комплекс специальных упражнений. | Развивать познавательную активность обучающихся.  Знать и уметь выполнять специальные упражнения. | **Излагать** приобретенные знания в области фитбол-аэробике.  **Осваивать и выполнять** технику различных сочетаний и вариаций с использованием специальных упражнений. |
| 59 | 5 | Лыжная подготовка. | Комплексный. | Обучение передвижению на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Уметь правильно выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | **Моделировать** технику базовых движений на лыжах.  **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных ходов. |
| 60 | 6 | Лыжная подготовка. | Совершенствование | Совершенствование передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Знать и уметь выполнять технику передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| 61 | **1.21** | «Элементы АПГ»  Фитбол-аэробика. | Комплексный. | Обучение фитбол-аэробике с использованием специальных резиновых мячей большого размера. | Знать и уметь выполнять упражнения с резиновыми мячами. | **Осваивать и выполнять** технику различных сочетаний и вариаций с использованием специальных резиновых мячей большого размера. |
| 62 | 7 | Технические действия на лыжах | Комплексный. | Обучение повороту способом «переступание» на месте и в движении. | Уметь правильно выполнять поворот способом «переступание» на месте и в движении. | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных поворотов.  **Объяснять** технику выполнения поворота способом «переступание». |
| 63 | 8 | Технические действия на лыжах | Совершенствование | Совершенствование поворота способом «переступание» на месте и в движении. | Знать и уметь выполнять технику поворота способом «переступание» на месте и в движении. | **Осваивать** технику поворотов.  **Проявлять** координацию при выполнении поворота способом «переступание». |
| 64 | **1.22** | «Элементы АПГ»  Фитбол-аэробика. | Совершенствование | Совершенствование фитбол-аэробике с использованием специальных резиновых мячей большого размера. | Знать и уметь хорошо выполнять упражнения с резиновыми мячами. | **Выполнять** технику различных сочетаний и вариаций с использованием специальных резиновых мячей большого размера. |
| 65 | 9 | Технические действия на лыжах | Комплексный. | Обучение подъёму ступающим шагом и способом «лесенка». | Знать и уметь выполнять технику подъёмов ступающим шагом и способом «лесенка». | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных подъёмов.  **Объяснять** технику выполнения подъёмов. |
| 66 | 10 | Технические действия на лыжах | Совершенствование | Совершенствование подъёмов ступающим шагом и способом «лесенка». | Уметь в совершенстве выполнять подъёмы ступающим шагом и способом «лесенка». | **Осваивать** технику подъёмов.  **Проявлять** координацию при выполнении подъёмов. |
| 67 | **1.23** | «Элементы АПГ»  Фитбол-аэробика. | Комплексный. | Обучение комплексу упражнений, сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела, опираясь мячом о стенку. | Знать и уметь выполнять сед на мяче, упоры о мяч, а также опираясь мячом о стенку. | **Осваивать и выполнять** технику различных сочетаний и вариаций с использованием специальных резиновых мячей большого размера. |
| 68 | 11 | Технические действия на лыжах | Комплексный. | Обучение торможению палками, падением и способом «плуг». | Уметь правильно выполнять способы торможения палками, падением и способом «плуг». | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения способов торможения.  **Объяснять** технику выполнения торможений. |
| 69 | 12 | Технические действия на лыжах | Совершенствование | Совершенствование торможения палками, падением и способом «плуг». | Уметь в совершенстве выполнять способы торможения палками, падением и способом «плуг». | **Осваивать** технику способов торможения.  **Проявлять** координацию при выполнении торможений. |
| 70 | **1.24** | «Элементы АПГ»  Фитбол-аэробика. | Совершенствование | Совершенствование комплекса упражнений, сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела, опираясь мячом о стенку. | Знать и уметь хорошо выполнять сед на мяче, упоры о мяч, а также опираясь мячом о стенку. | **Выполнять** технику освоение различных сочетаний и вариаций с использованием специальных резиновых мячей большого размера. |
| 71 | 1 | **Плавание (6 ч)**  **Инструктаж по охране труда во время приема водных процедур** | Комплексный. | Обучение техники безопасности во время водных процедур | Знать технику безопасности во время нахождения в воде, бассейне | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения при спусках с горы.  **Объяснять** технику выполнения при спусках. |
| 72 | 2 | Технические действия – вхождение в воду, передвижение | Совершенствование | Обучение вхождению в воду, передвижению по дну бассейна | Знать и уметь заходить в воду, передвигаться по дну бассейна | **Осваивать** технику вхождения в воду. **Проявлять** координацию при передвижении в воде. |
| 73 | **1.25** | «Элементы АПГ»  Фитбол-аэробика. | Комплексный. | Обучение комплексу упражнений, оказывающих изолированное воздействие на различные группы мышц. | Знать и уметь выполнять комплекс упражнений, оказывающих изолированное воздействие на различные группы мышц. | **Осваивать и выполнять** технику различных сочетаний и вариаций с использованием специальных упражнений на различные группы мышц. |
| 74 | 3 | Упражнения на всплывание | Комплексный. | Обучение упражнениям на всплывание | Уметь правильно выполнять технические действия | **Осваивать** и **выполнять** технику всплывания  **Проявлять** координацию при выполнении технические действия на всплывание |
| 75 | 4 | Упражнения на лежание и скольжение | Комплексный. | Обучение упражнениям на скольжение и лежание | Уметь правильно выполнять технические действия | **Осваивать** и **выполнять** технику всплывания, лежания  **Проявлять** координацию при выполнении технические действия на скольжение, лежание |
| 76 | **1.26** | «Элементы АПГ»  Фитбол-аэробика. | Совершенствование | Совершенствование комплекса упражнений, оказывающих изолированное воздействие на различные группы мышц. | Знать и уметь хорошо выполнять комплекс упражнений, оказывающих изолированное воздействие на различные группы мышц. | **Выполнять** технику различных сочетаний и вариаций с использованием специальных упражнений на различные группы мышц. |
| 77 | 5 | Упражнения на согласование работы рук и ног | Комплексный | Обучение упражнениям на скольжение и лежание | Уметь правильно выполнять технические действия | **Осваивать** и **выполнять** упражнения на согласование работы рук и ног  **Проявлять** координацию при выполнении |
| 78 | 6 | Упражнения на согласование работы рук и ног | **Зачёт-2** | Обучение упражнениям на согласование работы рук и ног | Уметь правильно выполнять технические действия | **Осваивать** и **выполнять** упражнения на согласование работы рук и ног  **Проявлять** координацию при выполнении |
| 79 | **1.27** | Инструктаж по ОТ. Инструкция № 56.  Личностно-ориентированные  знания АПГ. | Вводный. | Приобретение знаний в области Охраны труда.  Приобретение знаний,  связанные с самосовершенствованием, самовоспитанием, саморазвитием. | Знать инструкцию № 20 и применять ее в повседневной жизни.  Развивать познавательную активность обучающихся. | **Излагать** приобретенные знания из области спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения по  самосовершенствованию, самовоспитанию, саморазвитию. |
| 80 | **2.3** | ***Знания о физической культуре:***  **Физические упражнения – 1ч.**  Общее представление о физическом развитии и физической подготовке. | Урок - сказка. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | Развивать познавательную активность обучающихся.  Знать о физической подготовке и основных физических качествах. | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.  **Характеризовать** показатели физической подготовки. |
| 81 | **3.3** | ***Способы физкультурной деятельности:***  **Самостоятельные игры и развлечения – 1ч.**  Подвижные игры с элементами спортивных игр. | Комплексный. | Организации и проведения подвижных игр (на спортивной площадке и в спортивном зале). | Развивать познавательную активность обучающихся.  Уметь организовывать и проводить подвижные игры. | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
| 82 | **1.28** | «Элементы АПГ»  Фитбол-аэробика. | Комплексный. | Обучение комплексу упражнений, благотворно воздействующих на состояние спины и позвоночника. | Знать и уметь выполнять комплекс упражнений, благотворно воздействующих на состояние спины и позвоночника. | **Осваивать и выполнять** технику различных сочетаний и вариаций с использованием специальных упражнений на спину и позвоночник. |
| 83 | **4.2** | ***Физическое совершенствование:* Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1ч.**  Развитие физических качеств. | Изучение нового материала | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Знать и уметь выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств. | **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств. |
| 84 | 1 | **Подвижные и спортивные игры – (13ч.)**  Подвижные игры. | Комплексный. | Подвижные игры народов Кольского заполярья – НРК. | Уметь играть и знать правила игр. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 85 | **1.29** | «Элементы АПГ»  Фитбол-аэробика. | Совершенствование | Совершенствование комплекса упражнений, благотворно воздействующих на состояние спины и позвоночника. | Знать и уметь хорошо выполнять комплекс упражнений, благотворно воздействующих на состояние спины и позвоночника. | **Выполнять** технику различных сочетаний и вариаций с использованием специальных упражнений на спину и позвоночник. |
| 86 | 2 | Подвижные игры. | Комплексный. | Подвижные игры с элементами гимнастики: игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | Уметь играть в подвижные игры с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию.  Знать правила игр и ТБ. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| 87 | 3 | Подвижные игры. | Комплексный. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики: игровые задания с использованием прыжков, бега, метания и бросков. | Уметь играть в подвижные игры с элементами легкой атлетики.  Знать правила игр и ТБ. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Моделировать** Технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |
| 88 | **1.30** | «Элементы АПГ»  Освоение элементов базовой аэробики. | Комплексный. | Разминка, комплексы упражнений на развитие гибкости, освоение базовых движений. | Развивать познавательную активность обучающихся.Знать и уметь выполнять комплексы упражнений на развитие гибкости | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на развитие гибкости и базовых движений. |
| 89 | 4 | Подвижные игры. | Комплексный. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики: игровые задания на координацию, выносливость и быстроту. | Уметь играть в подвижные игры с использованием упражнений на координацию, выносливость и быстроту.  Знать правила игр и ТБ. | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Моделировать** Технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |
| 90 | 5 | Спортивные игры. | Комплексный. | Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – футбол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 91 | **1.31** | «Элементы АПГ»  Освоение элементов базовой аэробики. | Совершенствование | Совершенствование выполнения разминки, комплексов упражнений на развитие гибкости, освоение базовых движений. | Знать и уметь хорошо выполнять комплексы упражнений на развитие гибкости и освоение базовых движений. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на развитие гибкости и базовых движений. |
| 92 | 6 | Спортивные игры. | Комплексный. | Футбол: остановка мяча, ведение мяча. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – футбол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 93 | 7 | Спортивные игры. | **Зачёт-1** | Футбол: Подвижные игры с элементами футбола.  Двусторонняя игра в футбол – (зачёт). | Знать правила и уметь играть в футбол. | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 94 | **1.32** | «Элементы АПГ»  Освоение элементов базовой аэробики. | Комплексный. | Обучение двигательным композициям. | Развивать познавательную активность обучающихся. Знать и уметь выполнять двигательные, танцевальные композиции. | **Выявлять** характерные ошибки при выполнении двигательных и танцевальных композиций. **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению двигательных и танцевальных композиций. |
| 95 | 8 | Спортивные игры. | Комплексный. | Баскетбол: Специальные передвижения без мяча, ведение мяча. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – баскетбол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 96 | 9 | Спортивные игры. | Комплексный. | Баскетбол: Передачи мяча на месте и в движении, броски мяча в корзину. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – баскетбол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 97 | **1.33** | «Элементы АПГ»  Освоение элементов базовой аэробики. | Совершенствование | Совершенствование двигательных композиций (сальс, фанк, танцевальные элементы). | Знать и уметь хорошо выполнять двигательные и танцевальные композиции. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению двигательных и танцевальных композиций.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении двигательных танцевальных композиций. |
| 98 | 10 | Спортивные игры. | **Зачёт-2** | Баскетбол: Подвижные игры с элементами баскетбола.  Двусторонняя игра в футбол – (зачёт). | Знать правила и уметь играть в баскетбол. | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 99 | 11 | Спортивные игры. | Комплексный. | Волейбол: Подбрасывание мяча, передача мяча в парах и тройках. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – волейбол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 100 | **1.34** | «Элементы АПГ»  Специальные упражнения и игры. | Комплексный. | Подвижные игры: «Ноги врозь», «Шаги и прыжки», «Спрячемся». | Развивать познавательную активность обучающихся.  Знать правила игр, выполнять ТБ. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| 101 | 12 | Спортивные игры. | Комплексный. | Волейбол: Подача мяча, приём и передача мяча через сетку. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – волейбол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 102 | 13 | Спортивные игры. | **Зачёт-3** | Волейбол: Подвижные игры на материале волейбола.  Двусторонняя игра в пионербол – (зачет). | Знать правила и уметь играть в пионербол. | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |

**Учебно-тематическое планирование – 4 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока в году** | **№ урока по теме** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Характеристика деятельности обучающихся (УУД)** |
| **1. *Антистрессовая пластическая гимнастика – 34ч.(1час в нед.)*** | | | | | | |
| 1 | **1.1** | Вводный инструктаж по ОТ. Инструкция № 57  Теоретические основы АПГ. | Вводный | Приобретение знаний в области Охраны труда.  Приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, формирующих его психическое и физическое здоровье. | Знать инструкцию № 57  Развивать познавательную активность обучающихся. | **Излагать** приобретенные знания в области гигиены и медицины, необходимые понятия и теоретические сведения по основамантистрессовой пластической гимнастики. |
| **2*. Знания о физической культуре – 3ч.*** | | | | | | |
| 2 | **2.1** | **Физическая культура -1ч.**  Профилактика травматизма. | Урок-сказка | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | Развивать познавательную активность обучающихся. Знать как подбирать одежду, обувь и инвентарь для занятий. | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, **определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. |
| **3. Спо*собы физкультурной деятельности – 3ч.*** | | | | | | |
| 3 | **3.1** | **Самостоятельные занятия-1ч.**  Комплексы упражнений для развития физических качеств. | Комплексный. | Выполнение простейших упражнений на развитие мышц туловища, развитие основных физических качеств. | Уметь составлять и выполнять упражнения на развитие мышц туловища, развитие основных физических качеств. | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
| 4 | **1.2** | «Элементы АПГ»  Личностно-ориентированные знания, связанные с самосовершенствованием, самовоспитанием, саморазвитием. | Текущий. | Приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, формирующих его психическое и физическое здоровье. | Развивать познавательную активность обучающихся. | **Излагать** приобретенные знания личностно-ориентированной направленности. |
| 1. ***Физическое совершенствование – 62ч.*** | | | | | | |
| 5 | **4.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1ч.**  Профилактика утомления. | Изучение нового материала | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | Знать и уметь выполнять комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз. | **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |
| 6 | 1 | **Спортивно – оздоровительная деятельность – 60ч.**  **- Лёгкая атлетика-(13ч.)**  Беговая подготовка. | Комплексный | Разминка: разновидности ходьбы и бега. Игры с элементами лёгкой атлетики. | Знать и уметь выполнять разновидности ходьбы и бега. Знать правила игр. | **Соблюдать** правила игр, технику безопасности при выполнении упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при проведении игровых заданий. |
| 7 | 2 | Беговая подготовка. | Текущий. | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорениями. | Уметь выполнять беговые упражнения на высоком техническом уровне. | **Осваивать** технику бега различными способами.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 8 | 3 | Беговая подготовка. | Текущий. | Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. | Уметь выполнять беговые упражнения на высоком техническом уровне. | **Осваивать** технику бега различными способами.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 9 | **1.3** | «Элементы АПГ»  Техника перемещений. | Текущий. | Навыки плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности. | Уметь выполнять перемещения с имитацией опоры и без опоры. | Осваивать и выполнять технику перемещений. |
| 10 | 4 | Беговая подготовка. | **Зачёт-1** | Бег на максимальный результат. Челночный бег – 3х10м. | Уметь выполнять беговые упражнения в максимальном темпе. | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 11 | 5 | Беговая подготовка. | **Зачёт-2** | Высокий старт с последующим ускорением. Бег -500м. | Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением на высоком техническом уровне. | **Осваивать** технику бега.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 12 | **1.4** | «Элементы АПГ»  Совершенствование техники перемещений. | Совершенствование. | Совершенствование навыков плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности. | Уметь выполнять перемещения с имитацией опоры и без опоры. | Осваивать и выполнять технику перемещений. |
| 13 | 6 | Беговая подготовка. | Текущий. | 6 – минутный бег без учёта времени. | Уметь правильно выполнять дыхание во время бега (вдох через нос, выдох через рот). | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при проведении 6 – минутного бега. |
| 14 | 7 | Беговая подготовка. | **Зачёт-3** | Бег -30м. на максимальный результат. | Уметь выполнять беговые упражнения в максимальном темпе. | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 15 | **1.5** | «Элементы АПГ»  Техника суставного массажа. | Текущий. | Приобретение знаний в области выполнения суставного массажа. | Уметь выполнять суставной массаж. | **Объяснять и демонстрировать** технику суставного массажа. |
| 16 | 8 | Прыжковая подготовка. | Текущий. | На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. | Уметь выполнять прыжковые упражнения на высоком техническом уровне. | **Описывать и осваивать** технику прыжковых упражнений. |
| 17 | 9 | Прыжковая подготовка | **Зачёт-4** | Прыжки в длину с места и в высоту с разбега, прыжки со скакалкой | Уметь выполнять прыжковые упражнения на высоком техническом уровне. | **Описывать и осваивать** технику прыжковых упражнений. |
| 18 | **1.6** | «Элементы АПГ»  Совершенствование техники суставного массажа. | Совершенствование. | Совершенствование знаний в области выполнения суставного массажа. | Уметь хорошо выполнять суставной массаж. | **Объяснять и демонстрировать** технику суставного массажа. |
| 19 | 10 | Броски большого мяча. | **Зачёт-5** | Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. | **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча. |
| 20 | 11 | Метание малого мяча | Текущий. | Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. | **Осваивать** технику метания малого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | **1.7** | «Элементы АПГ»  Выполнение упражнений на растяжку (в положении сидя). | Текущий. | Выполнение упражнений на растяжку (в положении сидя). | Уметь выполнять комплекс ОРУ на растяжку (в положении сидя).  Знать технику выполнения упражнений. | **Объяснять и демонстрировать** технику выполнения упражнений на растяжку. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | 12 | Метание малого мяча | **Зачёт-6** | Метания малого мяча на дальность, на максимальный результат. | Знать технику выполнения броска. Уметь выполнять метания малого мяча на дальность. | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при метания малого мяча на дальность. |
| 23 | 13 | Игры и комбинированные эстафеты с элементами лёгкой атлетики. | Комплексный | «Охотники и утки», «Невод», «Заморозки», «Кто быстрей». | Знать правила игр и комбинированных эстафет. Уметь выполнять двигательные действия. | **Соблюдать** правила техники безопасности при проведении игр и эстафет.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | **1.8** | «Элементы АПГ»  Выполнение упражнений на растяжку (в положении сидя). | Совершенствование | Совершенствование упражнений на растяжку (в положении сидя). | Уметь хорошо выполнять комплекс ОРУ на растяжку (в положении сидя).  Знать технику выполнения упражнений. | **Объяснять и демонстрировать технику** выполнения упражнений на растяжку. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | 1 | **- Гимнастика с основами акробатики – (16ч).**  Повторный инструктаж по ОТ. Инструкция № 19  Движения и передвижения строем. | Вводный. | Приобретение знаний в области Охраны труда.  Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | Знать инструкцию № 19  Знать и уметь выполнять строевые действия в шеренге и колонне. | **Осваивать** универсальные умения при выполнении строевых упражнений. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 | **1.9** | «Элементы АПГ»  Рациональное дыхание. | Текущий. | Техника рационального дыхания в различных положениях, во время выполнения физических упражнений. | Знать выполнение упражнений и уметь рационально выполнять дыхание. | **Соблюдать** правила выполнения дыхания.  **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на дыхание. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27 | 2 | Движения и передвижения строем. | Текущий. | Организующие команды и приёмы: Выполнение строевых команд. | Знать и уметь выполнять строевые команды. | **Различать и выполнять** строевые команды: «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Стой». |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | **1.10** | «Элементы АПГ»  Рациональное дыхание. | Совершенствование | Совершенствование техники рационального дыхания. | Уметь рационально выполнять дыхание. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на дыхание. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 | 3 | Акробатика. | Изучение нового материала | Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Кувырки вперёд и назад; стойка на лопатках; гимнастический мост. | Уметь выполнять акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты. Кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, гимнастический мост. | **Осваивать** технику акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 30 | 4 | Акробатика. | Комплексный | Акробатические комбинации. Длинный кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках, переход в упор присев, мост из положения, лёжа на спине. | Уметь выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне. | **Осваивать** технику акробатических комбинаций.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических комбинаций. |
| 31 | 5 | Акробатика. | **Зачёт-1** | Комплекс ОРУ. Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций. | Уметь правильно выполнять кувырки вперёд и назад; стойку на лопатках; гимнастический мост из положения лёжа. | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических комбинаций. |
| 32 | **1.11** | «Элементы АПГ»  Гантельная гимнастика для мальчиков и ритмическая гимнастика для девочек. | Комплексный | Гантельная гимнастика для мальчиков и ритмическая гимнастика для девочек. | Знать понятия о гантельной и ритмической гимнастики.  Уметь правильно выполнять специальные упражнения. | **Осваивать и выполнять** технику движений.  **Выполнять** ритмизованные танцевальные шаги. |
| 33 | 6 | Снарядная гимнастика. | Изучение нового материала | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | Уметь правильно выполнять висы и перемахи на гимнастической перекладине. | **Описывать и осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 34 | 7 | Снарядная гимнастика. | Комплексный | Гимнастическая комбинация. | Уметь правильно выполнять висы, толчки, перемахи. | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |
| 35 | **1.12** | «Элементы АПГ»  Гантельная гимнастика для мальчиков и ритмическая гимнастика для девочек. | Совершенствование | Совершенствование гантельной гимнастики для мальчиков и ритмической гимнастики для девочек. | Уметь правильно и хорошо выполнять специальные упражнения. | **Осваивать и выполнять** технику движений.  **Выполнять** ритмизованные танцевальные шаги. |
| 36 | 8 | Снарядная гимнастика. | **Зачёт-2** | Комплекс ОРУ. Совершенствование техники выполнения гимнастической комбинации. | Уметь правильно выполнять гимнастические комбинации. | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических комбинаций. |
| 37 | 9 | Снарядная гимнастика. | Изучение нового материала | Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. | Уметь выполнять опорный прыжок с разбега. Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма. | **Описывать и осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 38 | **1.13** | «Элементы АПГ»  Аэробика. | Текущий. | Комплексы спортивных танцевальных упражнений. | Знать и уметь выполнять комплексы спортивных танцевальных упражнений. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению аэробики. |
| 39 | 10 | Снарядная гимнастика. | **Зачёт-3** | Комплекс ОРУ. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка с разбега через гимнастического козла. | Уметь правильно выполнять опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении опорного прыжка с разбега через гимнастического козла |
| 40 | 11 | Прикладная гимнастика. | Изучение нового материала | Гимнастические упражнения прикладного характера: Передвижения по гимнастической стенке. | Уметь выполнять передвижения по гимнастической стенке.  Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма. | **Осваивать** технику физических упражнений прикладного характера.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 41 | **1.14** | «Элементы АПГ»  Аэробика. | Совершенствование | Совершенствование комплексов спортивных танцевальных упражнений. | Знать технику выполнения и уметь хорошо выполнять комплексы спортивных танцевальных упражнений. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению аэробики. |
| 42 | 12 | Прикладная гимнастика. | Текущий. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания. | Уметь выполнять преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания. | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. |
| 43 | 13 | Прикладная гимнастика. | Текущий. | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Уметь выполнять передвижения по наклонной гимнастической скамейке. | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 44 | **1.15** | «Элементы АПГ»  Фитбол-аэробика. | Комплексный. | Фитбол-аэробика с использованием специальных резиновых мячей большого размера. | Знать и уметь выполнять упражнения с резиновыми мячами. | **Осваивать и выполнять** технику различных сочетаний и вариаций с использованием специальных резиновых мячей большого размера. |
| 45 | 14 | Силовые упражнения. | **Зачёт-4** | Подтягивания на перекладине: М. – на высокой, Д. – на низкой из виса лёжа. Отжимания от пола. | Знать технику и уметь выполнять упражнения. | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении силовых упражнений. |
| 46 | 15 | Игры и комбинированные эстафеты с элементами гимнастики. | Комплексный | «Каскадёры», «Пожарные на учении», «Медведь и пчёлы», «Лиса в курятнике». | Знать правила игр и эстафет. Развивать познавательную активность обучающихся. | **Соблюдать** правила игр и эстафет, технику безопасности при выполнении упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при проведении игровых заданий. |
| 47 | 16 | Силовые упражнения. | **Зачёт-5,6** | Отжимания от пола, сгибание-разгибание туловища в упоре лёжа. | Знать технику и уметь выполнять силовые упражнения. | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении силовых упражнений. |
| 48 | **1.16** | «Элементы АПГ»  Фитбол-аэробика. | Совершенствование | Совершенствование фитбол-аэробики с использованием специальных резиновых мячей большого размера. | Знать и уметь хорошо выполнять упражнения с резиновыми мячами. | **Выполнять** технику различных сочетаний и вариаций с использованием специальных резиновых мячей большого размера. |
| 49 | **2.2** | ***Знания о физической культуре:***  **Из истории физической культуры – 1ч.**  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в 17-19 веках. | Урок - сказка. | Связь физической культуры с историей зарождения в Древней Руси и развитием в России. | Развивать познавательную активность обучающихся.  Знать о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | **Понимать** и **раскрывать** связь физической культуры с историей зарождения в Древней Руси и развитием в России. |
| 50 | **1.17** | Первичный инструктаж по ОТ. Инструкция № 20.  Теоретические основы АПГ. | Вводный. | Приобретение знаний в области Охраны труда.  Приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, формирующих его психическое и физическое здоровье. | Знать инструкцию № 20 и применять ее в повседневной жизни.  Развивать познавательную активность обучающихся. | **Излагать** приобретенные знания в области гигиены и медицины, необходимые понятия и теоретические сведения по основамантистрессовой пластической гимнастики. |
| 51 | **3.2** | ***Способы физкультурной деятельности:* Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 1ч.**  Измерение частоты сердечных сокращений. | **Зачет - 1** | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | Уметь измерять частоту сердечных сокращений. | **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. |
| 52 | **1.18** | «Элементы АПГ»  Коррекция осанки. | Комплексный. | Обучение и совершенствование комплекса ОРУ на коррекцию правильной осанки. | Знать и уметь выполнять упражнения на коррекцию правильной осанки. | **Осваивать и выполнять** технику движений.  **Выполнять** упражнения на коррекцию правильной осанки. |
| 53 | 1 | **Лыжные гонки – (12ч.)**  Лыжная подготовка. | Совершенствование | Совершенствование передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Знать технику и уметь правильно выполнять передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. |
| 54 | 2 | Лыжная подготовка. | Комплексный. | Передвижение на лыжах свободным ходом в среднем темпе. Произвольное катание. | Знать и уметь выполнять технику передвижение на лыжах. Правильно выполнять дыхание. | **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| 55 | **1.19** | «Элементы АПГ»  Упражнения на закрепление правильной осанки. | Совершенствование | Совершенствование комплекса ОРУ на коррекцию правильной осанки. | Знать и уметь хорошо выполнять упражнения на коррекцию правильной осанки. | **Осваивать и выполнять** технику движений.  **Выполнять** упражнения на коррекцию правильной осанки. |
| 56 | 3 | Лыжная подготовка. | Комплексный. | Обучение передвижению на лыжах одновременным бесшажным ходом. | Уметь правильно выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. | **Моделировать** технику базовых движений на лыжах.  **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных ходов. |
| 57 | 4 | Лыжная подготовка. | Совершенствование | Совершенствование передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. | Знать и уметь выполнять технику передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. | **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| 58 | **1.20** | «Элементы АПГ»  Упражнения на профилактику плоскостопия. | Комплексный. | Упражнения на коррекцию и укрепление свода стопы. | Уметь выполнять упражнения на профилактику плоскостопия. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на профилактику плоскостопия. |
| 59 | 5 | Лыжная подготовка. | Комплексный. | Обучение передвижению на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Уметь правильно выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | **Моделировать** технику базовых движений на лыжах.  **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных ходов. |
| 60 | 6 | Лыжная подготовка. | Совершенствование | Совершенствование передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Знать и уметь выполнять технику передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| 61 | **1.21** | «Элементы АПГ»  Упражнения на профилактику плоскостопия. | Совершенствование | Совершенствование упражнений на профилактику плоскостопия и укрепление свода стопы. | Знать и уметь хорошо выполнять упражнения на профилактику плоскостопия. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на профилактику плоскостопия. |
| 62 | 7 | Технические действия на лыжах | Комплексный | Обучение повороту способом «переступание» на месте и в движении, повороту на месте «махом». | Уметь правильно выполнять поворот способом «переступание» на месте и в движении, повороту на месте «махом». | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных поворотов.  **Объяснять** технику выполнения поворота способом «переступание». |
| 63 | 8 | Технические действия на лыжах | Совершенствование | Совершенствование поворота способом «переступание» на месте и в движении, поворота на месте «махом». | Знать и уметь выполнять технику поворота способом «переступание» на месте и в движении, поворота на месте «махом». | **Осваивать** технику поворотов.  **Проявлять** координацию при выполнении поворота способом «переступание». |
| 64 | **1.22** | «Элементы АПГ»  Фитнес. | Изучение нового материала | Применение программы «Классика». | Знать основные шаги классической аэробики, небольшие соединения и комбинации. | **Осваивать** технику основных шагов классической аэробики, небольшие соединения и комбинации. |
| 65 | 9 | Технические действия на лыжах | Комплексный. | Обучение подъёму ступающим шагом и способом «лесенка», «елочка». | Знать и уметь выполнять технику подъёмов ступающим шагом и способом «лесенка», «елочка». | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения лыжных подъёмов.  **Объяснять** технику выполнения подъёмов. |
| 66 | 10 | Технические действия на лыжах | Совершенствование | Совершенствование подъёмов ступающим шагом и способом «лесенка», «елочка». | Уметь в совершенстве выполнять подъёмы ступающим шагом и способом «лесенка», «елочка». | **Осваивать** технику подъёмов.  **Проявлять** координацию при выполнении подъёмов. |
| 67 | **1.23** | «Элементы АПГ»  Фитнес. | Комплексный. | Обучение комплексу основных шагов классической аэробики, небольших соединений и комбинаций. | Знать и уметь выполнять основные шаги классической аэробики, небольшие соединения и комбинации. | **Осваивать** и **выполнять** технику различных сочетаний и вариаций с использованием основных шагов классической аэробики, небольших соединений и комбинаций. |
| 68 | 11 | Технические действия на лыжах. | Комплексный. | Обучение торможению палками, падением и способом «плуг». | Уметь правильно выполнять способы торможения палками, падением и способом «плуг». | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения способов торможения.  **Объяснять** технику выполнения торможений. |
| 69 | 12 | Технические действия на лыжах. | Совершенствование | Совершенствование торможения палками, падением и способом «плуг». | Уметь в совершенстве выполнять способы торможения палками, падением и способом «плуг». | **Осваивать** технику способов торможения.  **Проявлять** координацию при выполнении торможений. |
| 70 | **1.24** | «Элементы АПГ»  Фитнес | Совершенствование | Совершенствование комплекса основных шагов классической аэробики, небольших соединений и комбинаций | Знать и уметь хорошо выполнять основные шаги классической аэробики, небольших соединений и комбинаций | **Выполнять** технику освоение различных сочетаний и вариаций с использованием основных шагов классической аэробики, небольших соединений и комбинаций |
| 71 | 1 | **Плавание (6 ч)**  **Инструктаж по охране труда во время приема водных процедур** | Комплексный. | Обучение техники безопасности во время водных процедур | Знать технику безопасности во время нахождения в воде, бассейне | **Выявлять** характерные ошибки в техники выполнения при спусках с горы.  **Объяснять** технику выполнения при спусках. |
| 72 | 2 | Технические действия – вхождение в воду, передвижение | Совершенствование | Обучение вхождению в воду, передвижению по дну бассейна | Знать и уметь заходить в воду, передвигаться по дну бассейна | **Осваивать** технику вхождения в воду. **Проявлять** координацию при передвижении в воде. |
| 73 | **1.25** | «Элементы АПГ»  Фитнес | Комплексный. | Обучение комплексу небольших соединений и комбинаций (Вистеп) | Знать и уметь выполнять комплексу небольших соединений и комбинаций (Вистеп) | **Осваивать и выполнять** технику комплексу небольших соединений и комбинаций (Вистеп) |
| 74 | 3 | Упражнения на всплывание | Комплексный. | Обучение упражнениям на всплывание | Уметь правильно выполнять технические действия | **Осваивать** и **выполнять** технику всплывания  **Проявлять** координацию при выполнении технические действия на всплывание |
| 75 | 4 | Упражнения на лежание и скольжение | Комплексный. | Обучение упражнениям на скольжение и лежание | Уметь правильно выполнять технические действия | **Осваивать** и **выполнять** технику всплывания, лежания  **Проявлять** координацию при выполнении технические действия на скольжение, лежание |
| 76 | **1.26** | «Элементы АПГ»  Фитнес | Совершенствование | Обучение комплексу небольших соединений и комбинаций (Джанпинг - джек) прыжки ноги врозь, ноги вместе | Знать и уметь хорошо выполнять комплекс небольших соединений и комбинаций (Джанпинг - джек) | **Выполнять** технику комплекса небольших соединений и комбинаций (Джанпинг - джек) |
| 77 | 5 | Упражнения на согласование работы рук и ног | Комплексный | Обучение упражнениям на скольжение и лежание | Уметь правильно выполнять технические действия | **Осваивать** и **выполнять** упражнения на согласование работы рук и ног  **Проявлять** координацию при выполнении |
| 78 | 6 | Упражнения на согласование работы рук и ног | **Зачёт-2** | Обучение упражнениям на согласование работы рук и ног | Уметь правильно выполнять технические действия | **Осваивать** и **выполнять** упражнения на согласование работы рук и ног  **Проявлять** координацию при выполнении |
| 79 | **1.27** | Инструктаж по ОТ. Инструкция № 56.  Личностно-ориентированные знания АПГ. | Вводный. | Приобретение знаний в области Охраны труда.  Приобретение знаний связанные с самосовершенствованием, самовоспитанием, саморазвитием. | Знать инструкцию № 20 и применять ее в повседневной жизни.  Развивать познавательную активность обучающихся. | **Излагать** приобретенные знания из области спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения по самосовершенствованию, самовоспитанию, саморазвитию. |
| 80 | **2.3** | ***Знания о физической культуре:***  **Физические упражнения – 1ч.**  Что такое физическая нагрузка.  Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. | Урок - сказка. | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Знать о физической нагрузке и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| 81 | **3.3** | ***Способы физкультурной деятельности:* Самостоятельные игры и развлечения – 1ч.**  Народные подвижные игры (НРК). | Комплексный. | Организации и проведения подвижных игр народов Кольского заполярья (на спортивной площадке и в спортивном зале). | Развивать познавательную активность обучающихся.  Уметь организовывать и проводить подвижные игры. | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
| 82 | **1.28** | «Элементы АПГ»  Фитнес. | Комплексный. | Обучение комплексу небольших соединений и комбинаций (бокс - степ). | Знать и уметь выполнять комплекс небольших соединений и комбинаций (бокс - степ). | **Осваивать** и **выполнять** технику небольших соединений и комбинаций (бокс - степ). |
| 83 | **4.3** | ***Физическое совершенствование:* Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1ч.**  Профилактика утомления. | Совершенствование | Совершенствование комплексов дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | Знать и уметь хорошо выполнять комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз. | **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |
| 84 | 1 | **Подвижные и спортивные игры – (13ч.)**  Подвижные игры. | Комплексный. | Подвижные игры народов Кольского заполярья – НРК. | Уметь играть и знать правила игр. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 85 | **1.29** | «Элементы АПГ»  Фитнес. | Комплексный. | Обучение комплексу небольших соединений и комбинаций (кросс - степ). | Знать и уметь выполнять комплекс небольших соединений и комбинаций (кросс - степ). | **Осваивать** и **выполнять** технику небольших соединений и комбинаций (кросс - степ). |
| 86 | 2 | Подвижные игры. | Комплексный. | Подвижные игры на материале гимнастики: игровые задания с использованием: строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | Уметь играть в подвижные игры с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию.  Знать правила игр и ТБ. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| 87 | 3 | Подвижные игры. | Комплексный. | Подвижные игры на материале легкой атлетики: игровые задания с использованием прыжков, бега, метания и бросков. | Знать правила игр и ТБ.  Уметь играть в подвижные игры на материале легкой атлетики. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 88 | **1.30** | «Элементы АПГ»  Фитнес. | Комплексный. | Обучение комплексу небольших соединений и комбинаций (мамбо). | Знать и уметь выполнять комплекс небольших соединений и комбинаций (мамбо). | **Осваивать** и **выполнять** технику небольших соединений и комбинаций (мамбо). |
| 89 | 4 | Подвижные игры. | Комплексный. | Подвижные игры на материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | Уметь играть в подвижные игры с использованием упражнений на координацию, выносливость и быстроту.  Знать правила игр и ТБ. | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Моделировать** Технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |
| 90 | 5 | Спортивные игры. | Комплексный. | Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – футбол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 91 | **1.31** | «Элементы АПГ»  Фитнес. | Комплексный. | Обучение комплексу небольших соединений и комбинаций (реверс - степ). | Знать и уметь выполнять комплекс небольших соединений и комбинаций (реверс - степ). | **Осваивать** и **выполнять** технику небольших соединений и комбинаций (реверс - степ). |
| 92 | 6 | Спортивные игры. | Комплексный. | Футбол: остановка мяча, ведение мяча. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – футбол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 93 | 7 | Спортивные игры. | **Зачёт-1** | Футбол: Подвижные игры на материале футбола.  Двусторонняя игра в футбол – (зачёт). | Знать правила и уметь играть в футбол. | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 94 | **1.32** | «Элементы АПГ»  Фитнес. | Комплексный. | Обучение комплексу небольших соединений и комбинаций (грейпвайн). | Знать и уметь выполнять комплекс небольших соединений и комбинаций (грейпвайн). | **Осваивать** и **выполнять** технику небольших соединений и комбинаций (грейпвайн). |
| 95 | 8 | Спортивные игры. | Комплексный. | Баскетбол: Специальные передвижения без мяча, ведение мяча. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – баскетбол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 96 | 9 | Спортивные игры. | Комплексный. | Баскетбол: Передачи мяча на месте и в движении, броски мяча в корзину. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – баскетбол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 97 | **1.33** | «Элементы АПГ»  Фитнес. | Комплексный. | Обучение комплексу небольших соединений и комбинаций: (приставной шаг, выставление ноги на носок, переход с ноги на ногу, повороты кругом и др.) | Знать и уметь выполнять комплекс небольших соединений и комбинаций. | **Осваивать** и **выполнять** технику небольших соединений и комбинаций.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении двигательных действий. |
| 98 | 10 | Спортивные игры. | **Зачёт-2** | Баскетбол: Подвижные игры на материале баскетбола.  Двусторонняя игра в футбол – (зачёт). | Знать правила и уметь играть в баскетбол. | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 99 | 11 | Спортивные игры. | Комплексный. | Волейбол: Подбрасывание мяча, передача мяча в парах и тройках. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – волейбол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 100 | **1.34** | «Элементы АПГ»  Фитнес. | Совершенствование | Совершенствование комплексов небольших соединений и комбинаций: (приставной шаг, выставление ноги на носок, переход с ноги на ногу, повороты кругом и др.) | Знать и уметь в совершенстве выполнять комплекс небольших соединений и комбинаций. | **Осваивать** и **выполнять** технику небольших соединений и комбинаций.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении двигательных действий. |
| 101 | 12 | Спортивные игры. | Комплексный. | Волейбол: Подача мяча, приём и передача мяча через сетку. | Знать и уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта – волейбол. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| 102 | 13 | Спортивные игры. | **Зачёт-3** | Волейбол: Подвижные игры на материале волейбола.  Двусторонняя игра в пионербол – (зачет). | Знать правила и уметь играть в пионербол. | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |

**Материально – техническое обеспечение.**

Музыкальный центр.

Мегафон.

Бревно напольное.

Перекладина гимнастическая.

Скамейки гимнастические жесткие 4м – 8 шт

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания,тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный) -20 шт, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные 10 шт, волейбольные- 10 шт, футбольные -5 шт.

Палка гимнастическая -10 шт.

Скакалка детская – 10 шт.

Мат гимнастический -7 шт.

Гимнастический подкидной мостик – 1шт.

Коврики: гимнастические -25 шт.

Обруч пластиковый детский -10 шт.

Планка для прыжков в высоту -1 шт.

Стойка для прыжков в высоту – 1шт.

Рулетка измерительная – 1шт

Лыжи детские (с креплениями и палками) -30 пар.

Щит баскетбольный тренировочный 4 шт.

Волейбольная стойка универсальная – 1 шт.

Сетка волейбольная - 2 шт.

Аптечка – 1шт

Стол для игры в настольный теннис – 1шт.

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис - 2 / 6 шт.

Шахматы (с доской) -4 шт.

Шашки (с доской) – 4 шт.

Станок хореографический - шт.

Учебники и литература.

1. Лях В.И. Учебник: «Физическая культура 1-4кл.», М.: Просвещение, 2011.
2. Родиченко В.С « Твой олимпийский учебник» М.: Советский спорт, 2010
3. Киселёв П.А., Киселёв С.Б. «Настольная книга учителя физической культуры» М.: Глобус, 2008