

1. **Пояснительная записка**

 Рабочая программа составлена на основе:

* федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования;
* базисного учебного плана, утвержденного приказом Департамента образования от 23.04.2012 г. №1380 «Об утверждении базисного учебного плана и примерного учебного плана для общеобразовательных учреждений Белгородской области, реализующих программы общего образования»;
* авторской программы по физической культуре 1-4 классы авт. доктор педагогических наук В.И. Лях 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012 г.;
* учебного плана МОУ «Тавровская средняя общеобразовательная школа имени А. Г. Ачкасова Белгородского района Белгородской области»;
* положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) муниципального общеобразовательного учреждения «Тавровская средняя общеобразовательная школа имени А.Г. Ачкасова Белгородского района Белгородской области»;
* инструктивно-методического письма ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования» «О преподавании предметов в начальной школе в условиях перехода на ФГОС в Белгородской области, закона РФ «Об образовании» (ст. 12, 13).
* Физическая культура: Учебник для 1-4 классов /В.И. Лях: Издательство М. Просвещение, 2015.

 В каждом классе отводится 1 час в неделю. 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 ч., 3 класс – 34 ч., 4 класс – 34 ч.

 **Цель программы** по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

 Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

– укрепить здоровье, содействовать нормальному физическому развитию обучающихся;

– обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

– развить двигательные способности;

– приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;

– воспитать у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

– содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

**II. Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

|  |
| --- |
| **Личностные универсальные учебные действия** |
| Ученик научится: |
| - положительному отношению к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;-эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;- установка на здоровый образ жизни;- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье. |
| Ученик получит возможность научиться: |
| - пониманию значения физической культуры в жизни человека;- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;- представлению о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;- представлению об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;- адекватному пониманию причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;- устойчивому следованию моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;- осознанию элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;- осознанному пониманию чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений. |
| **Регулятивные универсальные учебные действия** |
| Ученик научится: |
| -принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;-принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;-принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;-осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;-оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;-проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;-вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;-различать способ и результат собственных и коллективных действий. |
| Ученик получит возможность научиться: |
| - вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;- осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств;- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок. |
| **Познавательные универсальные учебные действия** |
| Ученик научится: |
| -осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;-использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;-осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;-читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;-строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;-ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;-устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами. |
| Ученик получит возможность научиться: |
| - осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;-осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;-осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. |
| **Коммуникативные универсальные учебные действия** |
| Ученик научится: |
| - адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;- контролировать свои действия в коллективной работе;- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру;- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;- соблюдать правила взаимодействия с игроками;- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. |
| Ученик получит возможность научиться: |
| - учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач. |

*«Физическая культура»*

 *(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)*

В результате обучения, обучающиеся на ступени начально­го общего образования:

• начнут понимать значение занятий физической культу­рой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, воен­ной практики;

• начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюде­нии режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

• узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообраще­ния, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

• освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровитель­ных мероприятий в течение учебного дня, во время подвиж­ных игр в помещении и на открытом воздухе;

• научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спор­тивный инвентарь и оборудование;

• освоят правила поведения и безопасности во время за­нятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

• научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических ка­честв; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

• научатся выполнять комплексы специальных упражне­ний, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

• приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого челове­ка: бегать и прыгать различными способами; метать и бро­сать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстри­ровать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

• освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в фут­бол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревнова­тельной деятельности будут использовать навыки коллектив­ного общения и взаимодействия.

*Знания о физической культуре*

Выпускник научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «ре­жим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвиж­ных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе род­ного края, или из личного опыта) положительное влияние за­нятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быст­роту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнени­ями и подвижными играми (как в помещении, так и на от­крытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреж­дения травматизма во время занятий физическими упражне­ниями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• выявлять связь занятий физической культурой с тру­довой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в со­хранении и укреплении здоровья; планировать и корректи­ровать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

 *Способы физкультурной деятельности*

Выпускник научится:

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для ут­ренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изучен­ными правилами;

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

• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносли­вость, гибкость), вести систематические наблюдения за их ди­намикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

 *Физическое совершенствование*

*Выпускник научится:*

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физи­ческих качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

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

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосло­жение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощён­ным правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической под­готовке.

**III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел, тема** | **Характеристика основных видов деятельности обучающихся** | **Кол-во часов** |
| **1класс** | **2-4 класс** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основы знаний  | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы. Основы техники безопасности и профилактика травматизма. | На каждом уроке |
|  Лёгкая атлетика | Ходьба и бег. Прыжки. Специальные упражнения с мячом. Русская лапта. | 16 | 16 |
| Гимнастика.  | Строевые приемы. Построение и перестроение. Передвижения. Размыкания и смыкания. ОРУ. Игровые задания. Танцевальные упражнения. Лазание и перелазание. Упражнения в равновесии. Упоры. Прыжки через скакалку. Оздоровительная гимнастика.  |
|  Гимнастика с основами акробатики | Акробатические упражнения. Комбинация для совершенствования и контрольного урока. | 17 | 18 |
|  Подвижные игры | На материале гимнастики.На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале спортивных игр. | На каждом уроке |
|  Итого  |  | 33 ч. | 34 ч. |

**IV. Календарно – тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Планируемый результат** | **Вид контроля** |
|
| 1 | **Легкая атлетика, гимнастика** | «Открываем дверь в Страну Игр». Безопасное поведение на уроках.  | 1 | вводный | Ознакомить с содержанием занятий,с названием инвентаря, используемых в занятиях с уча­щимися I класса, правила безопасности вовремя за­нятий. Ходьба средним и широким шагомсо сменой длины шага, частоты шага, бег вмедленном темпе. Строевые упражнения«Становись», построение в шеренгу по росту.Подвижная игра «На прогулку». Имитацияпрыжков птиц и животных.  | **Научатся:** правилам безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями и подвижными играми. | текущий |
| 2 |  | Прыжки через скакалку 30 сек. Развитие гибкости. | 1 | обучение  | Беседа «Законы Страны Игр». Ходьба средним и широким шагом, бег в медленном темпе. Строевая команда «Становись». ОРУ на месте. Подскоки в быстром темпе на одной, на двух ногах, повороты на 90°, п/и «Прыгающие воробышки», Контроль прыжки на скакалке за 30сек., развитие гибкости. Упражнение на восстановление дыхания. | **Научатся:** выполнять прыжковые упражнения. | текущий |
| 3 |  | Оздоровительная гимнастика. | 1 | совершенствование | Требование к одежде при занятиях. Ходьба средним и широким шагом, бег в медленном темпе. Строевая команда «Становись», построение в шеренгу по росту, п\и «По местам», «На прогулку». ОРУ на месте. П\и «С кочки на кочку». Упражнение на релаксацию и на внимание «Правильно – неправильно». | **Научатся:** выполнять оздоровительную гимнастику. | текущий |
| 4 |  | Техника и подбор темпа бега под музыку. | 1 | комплексный | Ходьба средним и широким шагом, бег в медленном темпе. Строевая команда «Становись». ОРУ на месте. Подскоки в быстром темпе на одной, на двух ногах, п/и «Прыгающие воробышки», «Построимся». Упражнение на релаксацию и на внимание «Правильно – неправильно». | **Научатся:** отрабатывать навыки бега под музыку. | текущий |
| 5 |  | Комплекс специальных упражнений «Ровная спинка». | 1 | комплексный | Правильная осанка и ее значения для здоровья.Строевые команды «Равняйсь», «Смирно». Разновидности ходьбы и бега. ОРУ «Ровная спинка». П\и «С кочки на кочку». Подскоки в быстром темпе на одной, на двух ногах. Медленный бег 1 мин. Упражнение на внимание. | **Научатся:** комплексу упражнений «Ровная спинка». | текущий |
| 6 |  |  Отработка навыков бега под музыку, меняя темп. | 1 | комплексный | П\и «Исправь осанку». Разновидности ходьбы и бега. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно». ОРУ «Ровная спинка» под музыку. Разновидности прыжков на месте. Бег с ускорением по сигналу. Техника и подбор темпа бега под музыку. Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки. | **Научатся:** технике и подбору темпа бега под музыку. | текущий |
| 7,8 | Прыжки через скакалку | Прыжки через длинную скакалку качающуюся и неподвижную | 2 | обучение  | Разновидности ходьбы и бега в быстром темпе под музыку. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно». ОРУ на месте под музыку. Прыжки через длинную скакалку качающуюся и неподвижную. П\и «Волк во рву». | **Научатся:** прыжкам через длинную скакалку качающуюся и неподвижную. | текущий |
| 9 |  | Разновидности прыжков. Имитация прыжков птиц и животных. | 1 | комплексный | Основные положения головы, рук, туловища и ног, комплекс упражнений «На лугу». Разновидности ходьбы и бега. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно». ОРУ в движении. Имитация прыжков птиц и животных под музыку. Прыжки через длинную скакалку качающуюся и неподвижную. П\и «Пустое место». Упражнения на релаксацию. | **Научатся:** разновидностям прыжков. Имитации прыжков птиц и животных. | текущий |
| 10 | Танцевальные упражнения. | Техника ловли мяча. Танцевальные упражнения. | 1 | обучение  | Ходьба по линии, разновидности бега. Комплекс упражнений «На лугу». Строевые команды «Равняйсь», «Смирно». ОРУ со скакалками «Солнышко», с мячами. П\и «Удочка», «Кто выше прыгнет». Приставные шаги. П/и «Угадай чей голосок». | **Научатся:** технике ловли мяча. | текущий |
| 11 |  | Комплекс упражнений с короткими скакалками «Солнышко».  | 1 | совершенствование | П\и «Пишущая машинка». Ходьба по линии, бег в быстром темпе. Строевая команда «Вольно».  ОРУ со скакалками «Солнышко». Упражнение «Кто как дышит». | **Научатся:** комплексу упражнений со скакалками «Солнышко». | текущий |
| 12 |  | Комплекс упражнений для форми-рования правильной осанки «Журавлики» | 1 | комплексный | Ходьба по линии, бег в быстром темпе. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».  ОРУ «Журавлики».Упражнение «Угадай, кто подходил». | **Научатся:** ОРУ «Журавлики».  | текущий |
| 13 |  | Оздорови-тельная гимнастика. Комплекс упражнений с массажными мячами. | 1 | комплексный | Ходьба по линии, бег в быстром темпе. Строевые команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», построение в колонну по одному и равнением в шеренге и в колонне. Комплекс упражнений с массажными мячами. Шаг с подскоком. Упражнение «Угадай, кто подходил». Оздоровительная гимнастика. | **Научатся:** оздоровительной гимнастике, комплексу упражнений с массажными мячами. | текущий |
| 14 |  | Комплекс упражнений под музыку с обручами (д), с большими мячами (м).  | 1 | обучение  | П\и «Часы». Ходьба по разметкам, ступая в обручи. Строевые команды «Налево», «Направо». Упражнения с обручами (д), с большими мячами (м). Шаг с подскоком. Упражнения на восстановление дыхания и на релаксацию. | **Научатся:** комплексу упражнений с обручами (д), с большими мячами (м). | текущий |
| 15 | Специальные упражнения с мячами. | Ходьба по разметкам, бег в среднем темпе под музыку.  | 1 | совершенствование | Ходьба по разметкам, бег в среднем темпе. Строевые команды «Налево», «Направо». ОРУ «Мы лучше всех». Ловля мяча двумя руками в парах. Упражнения на релаксацию и на внимание. | **Научатся:** ходьбе по разметкам, бегу в среднем темпе под музыку. | текущий |
| 16 |  | Комплекс упражнений «Мячики». | 1 | комплексный | Разновидности ходьбы и бега. П\и «Класс смирно». ОРУ «Мячики». Перебрасывание мяча с руки на руку, п\и «Успей поймать», «Охотники и зайцы». Бег с изменением направления по сигналу. Развивать силу рук. Ловля мяча двумя руками в парах, ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте с последующим передачей двумя руками партнеру. Упражнения на восстановление дыхания. | **Научатся:** упражнениям с мячом. | текущий |
| 17 |  | Развитие гибкости. | 1 | комплексный | Ходьба и бег в игровой ситуации. П\и «Построимся». Принятие заданных положений и поз, п\и «Замри». Ловля мяча двумя руками в парах. Ведение мяча на месте с передачей партнеру. Упражнения на релаксацию «Дерево качается» | **Научатся:** развивать гибкость в специальных упражнениях. | текущий |
| 18 | **Гимнастика с элементами акробатики** | Правила безопасного поведения при занятиях акробатическими упражнениями. Техника выполнения акробатических упражнений.  | 1 | обучение  | Роль и значение гимнастики в жизни человека; требования к правильному дыханию при ходьбе и беге. Ходьба с мячом, бег на носках. Строевые упражнения «основная стойка», ОРУ «Тик-так». Техника положения «упор присев», группировка из положения «упор присев». Подвижная игра. Упражнения на релаксацию и формирование правильной осанки. | **Научатся:** правилам безопасного поведения при занятиях акробатическими упражнениями. Технике выполнения акробатических упражнений. | текущий |
| 19 |  |  Навыки лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости. | 1 | совершенствование | Требование к одежде на занятиях по физическому воспитанию в гимнастическом зале. Ходьба и бег по кругу, врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу, с мячом и без него. Строевые упражнения в подвижной игре «Построимся». ОРУ «Тик-так». Полоса препятствий «Разведчики». Техника положения «упор присев», группировка из положения «упор присев». Упражнения на восстановления дыхания.  | **Научатся:**  навыкам лазания, метания, прыжков. Развивать гибкость. |  текущий  |
| 20 |  | Техника акробатических упражнений. Развитие статического динамического равновесия. | 1 | обучение | Понятие ЗОЖ и его значение для жизни человека. Ходьба на носках, руки за голову, бег с высоким подниманием бедра, ходьба и бег с изменением направления движения. Строевые упражнения «основная стойка». Повороты прыжком на месте. ОРУ «Мячики». «Группировка» перекаты назад и вперед. Подвижная игра «Бег сороконожек». Упражнения на релаксацию и формирование правильной осанки. | **Научатся:**  технике акробатических упражнений. Развивать статическое и динамическое равновесие. | текущий |
| 21 |  | Техника выполнения акробатических упражнений. | 1 | закрепление | Сведения о ЗОЖ. Разновидности ходьбы и бега. Построение в колонну по одному; построение в две шеренги по одному по расчету учителя. ОРУ с мячом. Перекаты назад и вперед. Игра с элементами лазания, перелазания, с прыжками через препятствия высотой 30-40 см. Упражнения на релаксацию. | **Научатся:** технике выполнения акробатических упражнений. |  текущий  |
| 22 |  | Урок дискуссия «вопросы-ответы» здоровый и нездоровый образ жизни. Комплекс ОРУ с мячом.  | 1 | комплексный | Здоровый и нездоровый образ жизни. Ходьба и бег парами, ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением равновесия. Построение в колонну по одному; построение в две шеренги по одному по расчету учителя. ОРУ с мячом. Упражнения на гимнастических скамейках. Перекаты на спину из положения лежа на животе – руки вперед, ноги вместе. Упражнения на восстановления дыхания «Листок на ладони». | **Научатся:** комплексу ОРУ с мячом. | текущий |
| 23 |   | Совершенствование техники лазания по гимнастической скамейке.  |  1 | совершенствование | Ходьба с гимнастической палкой, бег парами-тройками. Строевые упражнения в играх «Построимся», «У пожарных порядок строгий». ОРУ, упражнения в равновесии и лазании. Перекаты назад и вперед в группировке, переворот – перекат на спину. Упражнение на восстановление дыхания «Задуй огонек» | **Научатся:** техники лазания по гимнастической скамейке. | текущий |
| 24 |  | Развитие координации движений в пространстве. | 1 | комплексный | Подвижная игра «Пишущая машинка». Ходьба и бег между предметами, врассыпную. Построение в шеренгу. ОРУ. Перекаты назад и вперед в группировке, переворот – перекат на спину. Упражнения на координацию движений в пространстве. Упражнения на релаксацию. | **Научатся:** развивать координацию движений в пространстве. | текущий |
| 25 |   | Акробатическая комбинация для совершенствования. | 1 | комплексный | Подвижная игра «Карусель». Ходьба и бег между предметами, врассыпную. Построение в шеренгу, повороты переступанием. ОРУ. Перекаты назад и вперед в группировке, переворот – перекат на спину. | **Научатся:** акробатической комбинации. | текущий |
| 26 |  | Отработка техники лазания по наклонной скамейке. | 1 | комплексный | Ходьба со скакалкой. Подвижная игра «Алфавит». Построение и перестроение, размыкание «руки в стороны». ОРУ со скакалкой «Лучики». Лазание по наклонной скамейке. Подвижная игра «Не теряй равновесия». Поднимание - опускание туловища из положения лежа на спине. Упражнения на восстановления дыхания.  | **Научатся:** отрабатывать технику лазания. | текущий |
| 27 |  | Выполнение упоров и упражнений на равновесие на гимнастической скамейке. | 1 | комплексный | Подвижная игра «Поезд». Построение и перестроение в 2-4 команды. ОРУ со скакалкой «Лучики». Упоры и равновесие на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Мяч соседу».  | **Научатся:** выполнять упоры и упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. | текущий |
| 28 |  | Упражнения в равновесии «Узкая скамеечка».  | 1 | комплексный | Разновидности ходьбы и бега. Разновидности строевых упражнений в игровой форме. ОРУ со скакалкой «Лучики». Упражнение в равновесии «Узкая скамеечка». Координация движений в пространстве.  | **Научатся:** выполнять упражнения в равновесии «Узкая скамеечка».  | текущий |
| 29 |  | Игровой урок по совершенствованию двигательных навыков. | 1 | совершенствование | Подвижная игра «Мяч соседу». Разновидности бега и ходьбы. Построение и перестроение в 2-4 команды. ОРУ со скакалками «Лучики». 1 этап – эстафета с элементами лазания и равновесия.2 этап – подвижные игры «Найди пару», «Мяч соседу».3 этап – подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Подуй на листок».  | **Научатся:** в игровой форме совершенствовать двигательные навыки.  | текущий |
| 30 |  | Разучивание акробатических упражнений.  | 1 | обучение | Ходьба в колонне по одному и по два. Команда «На месте шагом марш». Подвижная игра «Два мороза», расхождение по заранее установленным местам. ОРУ. Перекат из группировки в приседе назад с возвращением в присед, упражнение «самолет», «колечко». Подвижная игра «Бег сороконожек».  | **Научатся:**выполнять акробатические упражнения. | текущий |
| 31 |  | Комбинация для совершенствования и контрольного урока.  | 1 | комплексный  | Ходьба с перекатом пятки на носок, в полуприседе. Повороты при движении на углах, подвижная игра «Два мороза». Комбинация для совершенствования и контрольного урока.  | **Научатся:**выполнять комбинацию из изученных элементов. | текущий |
| 32 |  | Развитие статического и динамического равновесия. | 1 | комплексный | Ходьба с перекатом пятки на носок, в полуприседе. Повороты при движении на углах, подвижная игра «По местам», «Построимся», «Вызов номеров». ОРУ «Дорожка». Игровая ситуация «Ориентирование на местности» - метание, лазание и перелазание. Развитие гибкости. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, подвижная игра «Двенадцать палочек». Техника отжимания. Упражнения по восстановлению дыхания. | **Научатся:** развивать статическое и динамическое равновесие. | текущий |
| 33 |  | Урок подвижных игр «Здравствуй лето!». Отработка техники упражнений с мячом. | 1 | комплексный | Ходьба приставными шагами влево-вправо, с закрытыми глазами, ходьба в полуприседе. Размыкание в сторону на ширину поднятых рук, на вытянутые руки. Подвижная игра «Лисенок и медвежонок». ОРУ с рифмованными строчками. Передача мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, в разных положениях, снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли, подвижная игра «Передал – садись». «Бег сороконожек». Упражнение «Дерево дружбы».  | **Научатся:** отрабатывать технику упражнений с мячом. | текущий |

**Календарно – тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** |  **Тема****урока** | **Кол – во****часов** |  **Тип****урока** |  **Элементы содержания** | **Планируемый результат** |  **Вид контроля** |
|
| 1 | **Легкая атлетика, гимнастика** | «Открываем дверь в Страну Игр». Безопасное поведение на уроках.  | 1 | вводный | Ознакомить с содержанием занятий, с названиеминвентаря, используемых в занятиях с уча­щимися2 класса, правила безопасности во время за­нятий. Ходьба средним и широким шагом со сменой длины шага, частоты шага, бег в медленном темпе, на носках. Строевые упражнения «Становись», «Равняйсь». ОРУ для формирования правильной осанки. Бег на месте. Имитация прыжков птиц и животных.  | **Научатся:** правилам безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями и подвижными играми. | текущий |
| 2 |  | Контрольный урок. Прыжки на скакалке за 1 мин. Развитие гибкости. | 1 | обучение  | Ходьба средним и широким шагом, ходьба на носках, бег в медленном темпе. Строевая команда «Становись», «Равняйсь». Правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке. Прыжки на месте с поворотом на 180 градусов. ОРУ на месте. Подскоки в быстром темпе на одной, на двух ногах, п/и «Прыжки по кочкам». Прыжки на скакалке за 1 мин. Наклон вперед (учет в парах). Упражнение на восстановление дыхания. | **Научатся:** самостоятельно принимать учебные нормативы. | текущий |
| 3 |  | Оздоровительная гимнастика. | 1 | совершенствование | Требование к одежде при занятиях. Ходьба средним и широким шагом, бег в медленном темпе. Строевая команда «Становись», «Равняйсь», «Смирно». ОРУ на месте. П\и «Прыжки по кочкам», «Конники-спортсмены». П\и «С кочки на кочку». Упражнение на релаксацию и на внимание «Правильно – неправильно».  | **Научатся:** выполнять оздоровительную гимнастику. | текущий |
| 4 |  | Техника и подбор темпа бега под музыку. | 1 | комплексный | Правила дыхания при выполнении различных ОРУ. Ходьба средним и широким шагом, бег в медленном темпе. Строевая команда «Становись», «Равняйсь» », «Смирно». ОРУ на месте. Подскоки в быстром темпе на одной, на двух ногах. Прыжки в сторону толчком двух ног, п/и «Прыгающие воробышки». Упражнение на релаксацию и на внимание «Правильно-неправильно» | **Научатся:** отрабатывать навыки бега под музыку. | текущий |
| 5 |  | Комплекс развивающих упражнений в движении «На лугу». | 1 | обучение  | Влияние ЗОЖ на здоровье, настроение, успехи в учебе. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно». Разновидности ходьбы и бега. ОРУ для развития координаций движений. П\и «С кочки на кочку». Подскоки в быстром темпе на одной, на двух ногах. Медленный бег до 3 мин. Упражнение на внимание. | **Научатся:** комплексу развивающих упражнений в движении «На лугу». | текущий |
| 6 |  | Значение расслабления и напряжения мышц. | 1 | комплексный | Значение расслабления и напряжения мышц.П\и «Исправь осанку». Разновидности ходьбы и бега. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». ОРУ под музыку. Разновидности прыжков на месте. Бег с ускорением по сигналу, с высоким подниманием бедра. Техника и подбор темпа бега под музыку. Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки. | **Научатся:** технике и подбору темпа бега под музыку. | текущий |
| 7,8 | Прыжки через скакалку | Прыжки через короткую скакалку, вращаемую вперед. | 2 | обучение  | Разновидности ходьбы и бега в быстром темпе под музыку. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно». ОРУ на месте под музыку. Прыжки через длинную скакалку качающуюся и неподвижную. П\и «Белки, орехи, шишки»», прыжки через короткую скакалку, вращаемую вперед, «Удочка». | **Научатся:** прыжкам через короткую скакалку, вращаемую вперед. | текущий |
| 9 |  | Имитация прыжков птиц и животных под музыку. | 1 | комплексный | Основные положения головы, рук, туловища и ног, комплекс упражнений «На лугу». Разновидности ходьбы и бега. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». ОРУ в движении. Имитация прыжков птиц и животных под музыку. П\и «Класс, смирно». Упражнения на релаксацию. | **Научатся:** прыжкам через короткую скакалку, вращаемую вперед. | текущий |
| 10 | Танцевальные упражнения | Комплекс утренней гимнастики «Мы – спортсмены». Танцевальные упражнения. | 1 | обучение  | Правила выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики. Ходьба по линии, разновидности бега. Комплекс утренней гимнастики «Мы – спортсмены». Строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «На месте шагом марш», «Шагом марш». П\и «Салки с прыжками на одной ноге». III позиция ног, переменный шаг. П/и «Класс, смирно».  | **Научатся:** комплексу утренней гимнастики «Мы – спортсмены». Развивать силу рук.  | текущий |
| 11 |  | Развитие силы рук. ОРУ для формирования правильной осанки со скакалками. | 1 | совершенствование |  Ходьба по линии, бег в быстром темпе. Строевая команда «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». ОРУ для формирования правильной осанки. Эстафета – кто выше, кто дальше, кто быстрее. Длительный бег. Сгибание-разгибание рук в упоре о стену. Упражнение «Кто как дышит». | **Научатся:** развивать силу рук. ОРУ для формирования правильной осанки. | текущий |
| 12 |  | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки «Журавлики | 1 | комплексный | Ходьба по линии, бег в быстром темпе. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». ОРУ «Журавлики». П\и «Исправь осанку». П\и «Перетягивание каната». Упражнение «Угадай, кто подходил». | **Научатся:** ОРУ «Журавлики».  | текущий |
| 13 |  | Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений с массажными мячами. | 1 | комплексный | Ходьба по линии, бег в быстром темпе. Строевые команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш», «Шагом марш». Комплекс упражнений с массажными мячами. Преодоление полосы препятствий из пяти препятствий. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Упражнение «Угадай, кто подходил».Оздоровительная гимнастика. | **Научатся:** оздоровительной гимнастике, комплексу упражнений с массажными мячами. | текущий |
| 14 |  | Комплекс упражнений под музыку с обручами (д), с большими мячами (м).  | 1 | обучение  |  Ходьба по разметкам, ступая в обручи. Строевые упражнения в играх «Построимся», «Все по местам» Упражнения с обручами (д), с большими мячами (м). Работа в парах с обручами. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Упражнения на восстановление дыхания и на релаксацию. | **Научатся:** комплексу упражнений с обручами (д), с мячами (м). | текущий |
| 15 | Специальные упражнения с мячами | Ходьба по разметкам, бег в среднем темпе под музыку.  | 1 | совершенствование | Ходьба по разметкам, бег в среднем темпе. Строевые команды «Налево», «Направо», «Класс, стой». ОРУ «Мы лучше всех». Бег с изменениями движения по сигналу. Ловля мяча двумя руками в парах сидя из-за головы, ведение мяча на месте. Упражнения на релаксацию и на внимание «Дерево качается». | **Научатся:** ходьбе по разметкам, бегу в среднем темпе под музыку. | текущий |
| 16 |  | Комплекс упражнений «Мячики».  | 1 | комплексный | Разновидности ходьбы и бега. П\и «Построимся», «Все по местам». ОРУ с мячом «Мячики». Перебрасывание мяча с руки на руку, п\и «Успей поймать», «Охотники и зайцы». Бег с изменением направления по сигналу. Развивать силу рук. Ведение мяча на месте с последующим передачей двумя руками партнеру. Упражнения на восстановление дыхания.  | **Научатся:** упражнениям с мячом. | текущий |
| 17 |  | Развитие гибкости. | 1 | комплексный | Ходьба и бег в игровой ситуации. П\и «Построимся», «Быстро встать в колонну».  Принятие заданных положений и поз, п\и «Замри». Ловля мяча двумя руками в парах сидя из-за головы, ведение мяча на месте, ловля и передача большого мяча на месте. Упражнения на релаксацию «Дерево качается».  | **Научатся:** развивать гибкость в специальных упражнениях. | текущий |
| 18 | **Гимнастика с элементами акробатики** | Правила безопасного поведения при занятиях акробатическими упражнениями. Техника выполнения акробатических упражнений.  | 1 | обучение  | Роль и значение гимнастики в жизни человека; требования к правильному дыханию при ходьбе и беге. Ходьба с мячом, бег на носках. Строевые упражнения «основная стойка», ОРУ с мячом. Техника положения «упор присев», упор стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах. Переползание на коленях через горку матов. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию и формирование правильной осанки. | **Научатся:** правилам безопасного поведения при занятиях акробатическими упражнениями. Технике выполнения акробатических упражнений. | текущий |
| 19 |  |  Навыки лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости. | 1 | совершенствование | Требование к одежде на занятиях по физическому воспитанию в гимнастическом зале. Ходьба и бег по кругу, врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу, с мячом и без него. Строевые упражнения в подвижной игре «Построимся». ОРУ «Мячики». Полоса препятствий «Эстафета». Техника положения «упор присев», кувырок вперед в группировке. П\и для развития ловкости. Упражнения на восстановления дыхания.  | **Научатся:**  навыкам лазания, метания, прыжков. Развивать гибкость. |  текущий  |
| 20 |  | Техника акробатических упражнений. Развитие статического и динамического равновесия. | 1 | обучение | Понятие ЗОЖ и его значение для жизни человека. Ходьба на носках, руки за голову, бег с высоким подниманием бедра, ходьба и бег с изменением направления движения. Строевые команды построение в колонну по одному, размыкание на ширину поднятых рук, «основная стойка». ОРУ «Мячики». «Группировка», кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Бег сороконожек». Упражнения на релаксацию и формирование правильной осанки. | **Научатся:**  технике акробатических упражнений. Развивать статическое и динамическое равновесие. | текущий |
| 21 |  | Техника выполнения акробатических упражнений. | 1 | закрепление | Сведения о ЗОЖ. Разновидности ходьбы и бега. Построение в колонну по одному; повороты переступанием, расчет на первый-второй. ОРУ с мячом. Кувырок в сторону в группировке, кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках согнув ноги. Упражнения в равновесии – стойка на одной ноге на полу, вторая согнута на гимнастической скамейке, с закрытыми глазами, игра с бегом по гимнастической скамейке. Упражнения на релаксацию. | **Научатся:** технике выполнения акробатических упражнений. |  текущий  |
| 22 |  | Урок дискуссия «вопросы-ответы» здоровый и нездоровый образ жизни. Комплекс ОРУ с мячом.  | 1 | комплексный | Здоровый и нездоровый образ жизни. Ходьба и бег парами, ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением равновесия. Построение в колонну по одному; перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с мячом. Упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок в сторону в группировке, кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Упражнения на восстановления дыхания «Листок на ладони». | **Научатся:** комплексу ОРУ с мячом. | текущий |
| 23 |   | Отработка акробатических упражнений.  |  1 | совершенствование | Ходьба с гимнастической палкой, бег парами-тройками. Построение в колонну по одному; перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с гимнастическими полками, упражнения в равновесии и лазании. Кувырок в сторону в группировке, кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Упражнение на восстановление дыхания «Задуй огонек». | **Научатся:** отрабатывать акробатические упражнения.  |  текущий |
| 24 |  | Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений. | 1 | совершенствование |  Ходьба и бег между предметами, врассыпную. Построение в шеренгу. П\и «Построимся», «У ребят порядок строгий». ОРУ. Развитие гибкости в показательных упражнениях.Упражнения на координацию движений в пространстве. Упражнения на релаксацию. | **Научатся:** выполнять акробатические упражнения. | текущий |
| 25 |   | Комплекс упражнений «Акробат». | 1 | совершенствование | Ходьба и бег между предметами, врассыпную. Построение в шеренгу. Комплекс упражнений «Акробат». Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Игра с бегом по гимнастической скамейке и обеганием стоек. | **Научатся:** комплексу упражнений «Акробат». | текущий |
| 26 |  | Акробатическая комбинация. Контрольный урок. | 1 | комплексный | Ходьба со скакалкой. Подвижная игра «Алфавит». Построение и перестроение, размыкание «руки в стороны». ОРУ со скакалкой «Лучики». Из упора присев кувырок вперед в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги — перекатом вперед упор присев — кувырок в стороны в упор присев и о. с. | **Научатся:** акробатической комбинации. | текущий |
| 27 |  | Выполнение упоров и упражнений на равновесие на гимнастической скамейке. | 1 | комплексный | Подвижная игра «Поезд». Построение и перестроение в 2-4 команды. ОРУ со скакалкой «Лучики». Упоры и равновесие на гимнастической скамейке и акробатика. Подвижная игра «Жмурки».  | **Научатся:** выполнять упоры и упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. | текущий |
| 28 |  | Упражнения в равновесии «Узкая скамеечка».  | 1 | комплексный | Разновидности ходьбы и бега, ходьба со скакалкой, п\и «Поезд». Разновидности строевых упражнений «В обход шагом марш». ОРУ со скакалкой «Лучики». Упражнение в равновесии «Узкая скамеечка». Координация движений в пространстве.  | **Научатся:** выполнять упражнения в равновесии «Узкая скамеечка».  | текущий |
| 29 |  | Игровой урок по совершенствованию двигательных навыков. | 1 | совершенствование | Подвижная игра «Мяч соседу». Разновидности бега и ходьбы. Построение и перестроение в 2-4 команды. ОРУ со скакалками «Лучики». 1 этап – эстафета с элементами лазания и равновесия.2 этап – подвижные игры «Найди пару», «Мяч соседу».3 этап – подвижная игра «Зеркало» на гибкость.  | **Научатся:** в игровой форме совершенствовать двигательные навыки.  | текущий |
| 30 |  | Разучивание акробатических упражнений. | 1 | обучение | Ходьба в колонне по одному и по два. Команда «На месте шагом марш». Подвижная игра «Два мороза», расхождение по заранее установленным местам. ОРУ. Быстрая группировка с фиксацией, кувырок вперед в группировке, упражнение «самолет», «колечко». Подвижная игра «Передал – садись» | **Научатся:**выполнять акробатические упражнения. | текущий |
| 31 |  | Выполнение упражнений на статическое равновесие. | 1 | комплексный  | Правильная осанка для хорошей учебы. Имитация движений птиц и животных. Разновидности строевых упражнений. ОРУ. Упражнения «лебедь», «птичка», «верблюд», «ласточка», «аист» - с закрытыми глазами. Эстафета с подлезанием под шнур, перелазание через горку матов. Подвижная игра «Медведи и пчелы». Развивать силу рук. Упражнение на внимание. | **Научатся:** выполнять упражнения на статическое равновесие. | текущий |
| 32 |  | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. | 1 | комплексный | Ходьба с перекатом пятки на носок, в полуприседе. Повороты при движении на углах, подвижная игра «Два мороза», «Построимся». ОРУ «Дорожка». Кувырок вперед в группировке, перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами, перекат в сторону, прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх. Развитие гибкости. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, подвижная игра «Двенадцать палочек». Техника отжимания. Упражнения по восстановлению дыхания. | **Научатся:** развивать статическое и динамическое равновесие. | текущий |
| 33 |  | Комбинация для совершенствования и контрольного урока. | 1 | комплексный | Ходьба с перекатом пятки на носок, в полуприседе. Повороты при движении на углах, подвижная игра «Два мороза». Комбинация для совершенствования и контрольного урока. | **Научатся:**выполнять комбинацию из изученных элементов. | текущий |
| 34 |  | Урок подвижных игр «Здравствуй лето!». Отработка техники упражнений с мячом. | 1 | комплексный | Ходьба приставными шагами влево-вправо, с закрытыми глазами, ходьба в полуприседе. Размыкание в сторону на ширину поднятых рук, на вытянутые руки. Подвижная игра «Лисенок и медвежонок». ОРУ с рифмованными строчками. Передача мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, в разных положениях, снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли, подвижная игра «Передал – садись». «Бег сороконожек». Упражнение «Дерево дружбы».  | **Научатся:** отрабатывать технику упражнений с мячом. | текущий |

**Календарно – тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** |  **Тип****урока** |  **Элементы содержания** |  **Планируемый результат** |  **Вид контроля** |
|
| 1 | **Легкая атлетика, гимнастика** | «Открываем дверь в Страну Игр». Безопасное поведение на уроках.  | 1 | вводный | Ознакомить с содержанием занятий, с названиеминвентаря, используемых в занятиях с уча­щимися3 класса, правила безопасности во время за­нятий.Ходьба средним и широким шагом со сменойдлины шага, частоты шага, бег в медленном темпе,на носках. Строевые упражнения «Становись»,«Равняйсь». ОРУ для формирования правильнойосанки. Бег на месте. Прыжок толчком 2х ног споворотом на 180\*, имитация прыжков птиц иживотных.  | **Научатся:** правилам безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями и подвижными играми. | текущий |
| 2 |  | Контрольный урок. Прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие гибкости. | 1 | обучение  | Ходьба средним и широким шагом, ходьба на носках, бег в медленном темпе. Строевая команда «Становись», «Равняйсь». Правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке. ОРУ на месте. Прыжок толчком 2х ног с поворотом на 270\*, подскоки в быстром темпе на одной, на двух ногах, п/и «Прыжки по кочкам». Прыжки на скакалке за 1 мин. Наклон вперед (учет в парах). Упражнение на восстановление дыхания. | **Научатся:** самостоятельно принимать учебные нормативы. | текущий |
| 3 |  | Оздоровительная гимнастика. | 1 | совершенствование | Требование к одежде при занятиях. Ходьба средним и широким шагом, бег в медленном темпе. Строевая команда «Становись», «Равняйсь», «Смирно», построение в шеренгу и в колонну. ОРУ на месте. П\и «Салки». П\и «С кочки на кочку». Упражнение на релаксацию и на внимание «Правильно – неправильно» | **Научатся:** выполнять оздоровительную гимнастику. | текущий |
| 4 |  | Техника и подбор темпа бега под музыку. | 1 | комплексный | Правила дыхания при выполнении различных ОРУ. Ходьба средним и широким шагом, бег в медленном темпе. Строевая команда «Становись», «Равняйсь» », «Смирно». ОРУ на месте.  Подскоки в быстром темпе на одной, на двух ногах. Прыжки в сторону толчком двух ног, п/и «Ловля обезьян». Упражнение на релаксацию и на внимание «Правильно – неправильно» | **Научатся:** отрабатывать навыки бега под музыку. | текущий |
| 5 |  | Комплекс развивающих упражнений в движении «Веселый дождик». | 1 | обучение  | Влияние ЗОЖ на здоровье, настроение, успехи в учебе. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно». Разновидности ходьбы и бега. ОРУ для развития координаций движений. П\и «С кочки на кочку». Подскоки в быстром темпе на одной, на двух ногах. Медленный бег до 3 мин. Упражнение на внимание. | **Научатся:** комплексу развивающих упражнений в движении «На лугу». | текущий |
| 6 |  | Значение расслабления и напряжения мышц. | 1 | комплексный | Значение расслабления и напряжения мышц.П\и «Исправь осанку». Разновидности ходьбы и бега. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». ОРУ под музыку. Разновидности прыжков на месте. Бег с ускорением по сигналу, с высоким подниманием бедра. Техника и подбор темпа бега под музыку. Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки. | **Научатся:** технике и подбору темпа бега под музыку. | текущий |
| 7,8 | Прыжки через скакалку | Прыжки через скакалку с вращением назад. | 2 | обучение  | Разновидности ходьбы и бега в быстром темпе под музыку. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно». ОРУ на месте под музыку. Прыжки через скакалку с вращением назад. П\и «Белки, орехи, шишки»», прыжки через короткую скакалку, вращаемую вперед, «Удочка». | **Научатся:** прыжкам через скакалку с вращением назад. | текущий |
| 9 |  |  Имитация прыжков птиц и животных под музыку.  | 1 | комплексный | Основные положения головы, рук, туловища и ног, комплекс упражнений «На лугу». Разновидности ходьбы и бега. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». ОРУ в движении. Имитация прыжков птиц и животных под музыку. П\и «Класс, смирно». Упражнения на релаксацию. | **Научатся:** прыжкам через скакалку с вращением назад. | текущий |
| 10 | Танцевальные упражнения. | Комплекс утренней гимнастики «Мы – спортсмены». Танцевальные упражнения | 1 | обучение  | Правила выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики. Ходьба по линии, разновидности бега. Комплекс утренней гимнастики «Мы – спортсмены». Строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «На месте шагом марш», «Шагом марш». П\и «Салки с прыжками на одной ноге». Русский шаг. П/и «Класс, смирно».  | **Научатся:** комплексу утренней гимнастики «Мы – спортсмены». Развивать силу рук.  | текущий |
| 11 |  | Развитие силы рук. ОРУ для формирования правильной осанки со скакалками. | 1 | совершенствование |  Ходьба по линии, бег в быстром темпе. Строевая команда «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».  ОРУ для формирования правильной осанки. Эстафета – кто выше, кто дальше, кто быстрее. Длительный бег. Сгибание-разгибание рук в упоре о стену. Русский шаг. Упражнение «Кто как дышит». | **Научатся:** развивать силу рук. ОРУ для формирования правильной осанки. | текущий |
| 12 |  | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки «Журавлики | 1 | комплексный | Ходьба по линии, бег в быстром темпе. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». ОРУ «Журавлики». П\и «Исправь осанку». П\и «Перетягивание каната». Упражнение «Угадай, кто подходил». | **Научатся:** ОРУ «Журавлики».  | текущий |
| 13 |  | Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений с массажными мячами. | 1 | комплексный | Ходьба по линии, бег в быстром темпе. Строевые команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш», «Шагом марш». Комплекс упражнений с массажными мячами. Преодоление полосы препятствий из пяти препятствий. Передача мяча снизу двумя руками. Шаги галопа в парах. Упражнение «Угадай, кто подходил». Оздоровительная гимнастика. | **Научатся:** оздоровительной гимнастике, комплексу упражнений с массажными мячами. | текущий |
| 14 |  | Комплекс упражнений под музыку с обручами (д), с большими мячами (м).  | 1 | обучение  |  Ходьба по разметкам, ступая в обручи. Строевые упражнения в играх «Построимся», «Все по местам» Упражнения с обручами (д), с большими мячами (м). Работа в парах с обручами. Русский шаг, шаги галопа в парах. Упражнения на восстановление дыхания и на релаксацию. | **Научатся:** комплексу упражнений с обручами (д), с мячами (м). | текущий |
| 15 | Специальные упражнения с мячами. | Ходьба по разметкам, бег в среднем темпе под музыку. | 1 | совершенствование | Ходьба по разметкам, бег в среднем темпе. Строевые команды «Налево», «Направо», «Класс, стой». ОРУ «Мы лучше всех». Бег с изменениями движения по сигналу. Ловля мяча двумя руками в парах сидя из-за головы, ведение мяча на месте. Упражнения на релаксацию и на внимание «Дерево качается». | **Научатся:** ходьбе по разметкам, бегу в среднем темпе под музыку. | текущий |
| 16 |  | Комплекс упражнений «Мячики».  | 1 | комплексный | Разновидности ходьбы и бега. П\и «Построимся», «Все по местам». ОРУ с мячом «Мячики». Передача мяча снизу, от груди двумя руками. Перебрасывание мяча с руки на руку, п\и «Успей поймать», «Охотники и зайцы». Бег с изменением направления по сигналу. Развивать силу рук. Упражнения на восстановление дыхания.  | **Научатся:** упражнениям с мячом. | текущий |
| 17 |  | Развитие гибкости. | 1 | комплексный | Ходьба и бег в игровой ситуации. П\и «Построимся», «Быстро встать в колонну». Принятие заданных положений и поз, п\и «Замри». Ловля мяча двумя руками в парах сидя из-за головы, ведение мяча на месте. Упражнения на релаксацию «Дерево качается».  | **Научатся:** развивать гибкость в специальных упражнениях. | текущий |
| 18 | **Гимнастика с элементами акробатики** | Правила безопасного поведения при занятиях акробатическими упражнениями. Повторение техники выполнения акробатических упражнений.  |  1 | обучение  | Роль и значение гимнастики в жизни человека; требования к правильному дыханию при ходьбе и беге. Ходьба с мячом, бег на носках. Строевые упражнения «основная стойка», ОРУ с мячом. Техника положения «упор присев», упор стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах. Переползание на коленях через горку матов. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. . Кувырок в сторону в группировке, кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию и формирование правильной осанки. | **Научатся:** правилам безопасного поведения при занятиях акробатическими упражнениями. Технике выполнения акробатических упражнений. | текущий |
| 19 |  |  Навыки лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости. | 1 | совершенствование | Требование к одежде на занятиях по физическому воспитанию в гимнастическом зале. Ходьба и бег по кругу, врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу, с мячом и без него. Строевые упражнения в подвижной игре «Построимся». ОРУ «Мячики». Полоса препятствий. «Эстафета». П\и для развития ловкости. Упражнения на восстановления дыхания.  | **Научатся:**  навыкам лазания, метания, прыжков. Развивать гибкость. |  текущий  |
| 20 |  | Техника акробатических упражнений. Развитие статического и динамического равновесия. | 1 | обучение | Понятие ЗОЖ и его значение для жизни человека. Ходьба на носках, руки за голову, бег с высоким подниманием бедра, ходьба и бег с изменением направления движения. Строевые команды построение в колонну по одному, размыкание на ширину поднятых рук, «основная стойка». ОРУ «Мячики». «Группировка». Стойка на лопатках прогнувшись, два-три кувырка вперед - слитно. Подвижная игра «Бег сороконожек». Упражнения на релаксацию и формирование правильной осанки. | **Научатся:**  технике акробатических упражнений. Развивать статическое и динамическое равновесие. | текущий |
| 21 |  | Техника выполнения акробатических упражнений. | 1 | закрепление | Сведения о ЗОЖ. Разновидности ходьбы и бега. Построение в колонну по одному; повороты переступанием, расчет на первый-второй. ОРУ с мячом. Мост из положения лежа на спине, кувырки вперед, стойка на лопатках прогнувшись. Упражнения в равновесии – стойка на одной ноге на полу, вторая согнута на гимнастической скамейке, с закрытыми глазами, игра с бегом по гимнастической скамейке. Упражнения на релаксацию. | **Научатся:** технике выполнения акробатических упражнений. |  текущий  |
| 22 |  | Урок дискуссия «вопросы-ответы» здоровый и нездоровый образ жизни. Комплекс ОРУ с мячом.  | 1 | комплексный | Здоровый и нездоровый образ жизни. Ходьба и бег парами, ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением равновесия. Построение в колонну по одному; перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с мячом. Упражнения на гимнастических скамейках. Мост из положения лежа на спине, кувырки вперед, стойка на лопатках прогнувшись. Упражнения на восстановления дыхания «Листок на ладони». | **Научатся:** комплексу ОРУ с мячом. | текущий |
| 23 |   | Отработка акробатических упражнений.  | 1 | совершенствование | Ходьба с гимнастической палкой, бег парами-тройками. Построение в колонну по одному; перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с гимнастическими полками, упражнения в равновесии и лазании. Мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках прогнувшись. Упражнение на восстановление дыхания «Задуй огонек». | **Научатся:** отрабатывать акробатические упражнения.  | текущий |
| 24 |  | Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений. | 1 | совершенствование |  Ходьба и бег между предметами, врассыпную. Построение в шеренгу. П\и «Построимся», «У ребят порядок строгий». ОРУ. По станциям: кувырок вперед в группировке, перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди, руки вверх, положение головы перед кувырком вперед, 2 кувырка вперед, перекат вправо-влево из стойки на правом колене, руки в стороны, перекат в сторону, прогнувшись из положения лежа на груди, руки вверх, «мост». Упражнения на координацию движений в пространстве. Упражнения на релаксацию. | **Научатся:** выполнять акробатические упражнения. | текущий |
| 25 |   | Комплекс упражнений «Акробат». | 1 | совершенствование | Подвижная игра «Карусель». Ходьба и бег между предметами, врассыпную. Построение в шеренгу. Комплекс упражнений «Акробат» эстафета с элементами акробатических упражнений. Игра с бегом по гимнастической скамейке и обеганием стоек. Игра. | **Научатся:** комплексу упражнений «Акробат». | текущий |
| 26 |  | Выполнение упражнений на статическое равновесие. | 1 | комплексный | Правильная осанка для хорошей учебы. Имитация движений птиц и животных. Разновидности строевых упражнений. ОРУ. Упражнения «лебедь», «птичка», «верблюд», «ласточка», «аист» - с закрытыми глазами.  | **Научатся:** выполнять упражнения на статическое равновесие. | текущий |
| 27 |  | Выполнение упоров и упражнений на равновесие на гимнастической скамейке. | 1 | комплексный | Подвижная игра «Поезд». Построение и перестроение в 2-4 команды. ОРУ со скакалкой «Лучики». Упоры и равновесие на гимнастической скамейке и акробатика.Подвижная игра «Жмурки».  | **Научатся:** выполнять упоры и упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. | текущий |
| 28 |  | Упражнения в равновесии «Узкая скамеечка».  | 1 | комплексный | Разновидности ходьбы и бега, ходьба со скакалкой, п\и «Поезд». Разновидности строевых упражнений «В обход шагом марш». ОРУ со скакалкой «Лучики». Упражнение в равновесии «Узкая скамеечка». Координация движений в пространстве.  | **Научатся:** выполнять упражнения в равновесии «Узкая скамеечка».  | текущий |
| 29 |  | Игровой урок по совершенствованию двигательных навыков. | 1 | совершенствование | Подвижная игра «Мяч соседу». Разновидности бега и ходьбы. Построение и перестроение в 2-4 команды. ОРУ со скакалками «Лучики». 1 этап – эстафета с элементами лазания и равновесия.2 этап – подвижные игры «Найди пару», «Мяч соседу».3 этап – подвижная игра «Зеркало» на гибкость. Упражнение «Подуй на листок».  | **Научатся:** в игровой форме совершенствовать двигательные навыки.  | текущий |
| 30 |  | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений | 1 | комплексный | Ходьба с перекатом пятки на носок, в полуприседе. Повороты при движении на углах, подвижная игра «Два мороза», «Построимся». ОРУ «Дорожка». Кувырок вперед в группировке, перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами, перекат в сторону, прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх. Развитие гибкости. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, подвижная игра «Двенадцать палочек».  | **Научатся:** акробатической комбинации. | текущий |
| 31 |  | Танцевальные упражнения. Шаги галопа и польки. | 1 | обучение | Ходьба в колонне по одному и по два. Команда «На месте шагом марш». Подвижная игра «Два мороза», расхождение по заранее установленным местам. ОРУ. Шаги галопа и польки. Подвижная игра «Передал - садись».  | **Научатся:** выполнять танцевальные упражнения. | текущий |
| 32 |  | Прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие гибкости. |  | текущий | Ходьба с перекатом пятки на носок, в полуприседе. Повороты при движении на углах, подвижная игра «Два мороза».Прыжки на скакалке за 1 мин. Наклон вперед (учет в парах). | **Научатся:** самостоятельно принимать учебные нормативы. | текущий |
| 33 |  | Акробатическая комбинация. Контрольный урок. | 1 | комплексный  |  Построение и перестроение, размыкание «руки в стороны». ОРУ со скакалкой «Лучики». Подвижная игра «Алфавит».Из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках (держать) — пе­рекатом вперед лечь и «мост» — лечь, перекат назад с опорой руками за головой — перекатом вперед упор присев и о. с. |  **Научатся:** акробатической комбинации. | текущий |
| 34 |  | Урок подвижных игр «Здравствуй лето!». Отработка техники упражнений с мячом. | 1 | комплексный | Ходьба приставными шагами влево - вправо, с закрытыми глазами, ходьба в полуприседе. Размыкание в сторону на ширину поднятых рук, на вытянутые руки. Подвижная игра «Лисенок и медвежонок». ОРУ с рифмованными строчками. Передача мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, в разных положениях, снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли, подвижная игра «Передал – садись». «Бег сороконожек». Упражнение «Дерево дружбы».  | **Научатся:** отрабатывать технику упражнений с мячом. | текущий |

**Календарно – тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Планируемый результат** | **Вид контроля** |
|
| 1 | **Гимнастика.** **Легкая атлетика.**  | «Открываем дверь в Страну Игр». Безопасное поведение на уроках.  | 1 | вводный | Ознакомить с содержанием занятий, с названиеминвентаря, используемых в занятиях с уча­щимися3 класса, правила безопасности во время за­нятий. Ходьба средним и широким шагом со сменой длины шага, частоты шага, бег в медленном темпе, на носках. Строевые упражнения «Становись», «Равняйсь». ОРУ для формирования правильной осанки. Бег на месте. Прыжок толчком 2х ног с поворотом на 180\*, имитация прыжков птиц и животных.  | **Научатся:** правилам безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями и подвижными играми. | текущий |
| 2 |  | Контрольный урок. Прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие гибкости. | 1 | обучение  | Ходьба средним и широким шагом, ходьба на носках, бег в медленном темпе. Строевая команда «Становись», «Равняйсь». Правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке. ОРУ на месте. Прыжки на месте с поворотом на 360°, подскоки в быстром темпе на одной, на двух ногах, п/и «Прыжки по кочкам». Прыжки на скакалке за 1 мин. Наклон вперед (учет в парах). Упражнение на восстановление дыхания. | **Научатся:** самостоятельно принимать учебные нормативы. | текущий |
| 3 |  | Оздоровительная гимнастика. |  1 | совершенствование | Требование к одежде при занятиях. Ходьба средним и широким шагом, бег в медленном темпе. Строевая команда «Становись», «Равняйсь», «Смирно», построение в шеренгу и в колонну. ОРУ на месте. П\и «Салки». П\и «С кочки на кочку». Упражнение на релаксацию и на внимание «Правильно – неправильно». | **Научатся:** выполнять оздоровительную гимнастику. | текущий |
| 4 |  | Техника и подбор темпа бега под музыку. | 1 | комплексный | Правила дыхания при выполнении различных ОРУ. Ходьба средним и широким шагом, бег в медленном темпе. Строевая команда «Становись», «Равняйсь» «Смирно». ОРУ на месте. Подскоки в быстром темпе на одной, на двух ногах. Прыжки в сторону толчком двух ног, п/и «Ловля обезьян». Упражнение на релаксацию и на внимание «Правильно – неправильно». | **Научатся:** отрабатывать навыки бега под музыку. | текущий |
| 5 |  | Комплекс развивающих упражнений в движении «Веселый дождик». | 1 | обучение  | Влияние ЗОЖ на здоровье, настроение, успехи в учебе. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно», расчет по порядку. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ для развития координаций движений. П\и «С кочки на кочку». Подскоки в быстром темпе на одной, на двух ногах. Медленный бег до 3 мин. Упражнение на внимание. | **Научатся:** комплексу развивающих упражнений в движении «На лугу». | текущий |
| 6 |  | Значение расслабления и напряжения мышц. | 1 | комплексный | Значение расслабления и напряжения мышц.П\и «Исправь осанку». Разновидности ходьбы и бега. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». ОРУ под музыку. Разновидности прыжков на месте. Бег с ускорением по сигналу, с высоким подниманием бедра. Техника и подбор темпа бега под музыку. Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки. | **Научатся:** технике и подбору темпа бега под музыку. | текущий |
| 7,8 | Прыжки через скакалку. | Прыжки с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед и назад, влево, вправо. | 2 | обучение  | Разновидности ходьбы и бега в быстром темпе под музыку. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно». ОРУ на месте под музыку. Прыжки с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед и назад, влево, вправо.П\и «Белки, орехи, шишки»», «Удочка». | **Научатся:** прыжкам с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед и назад, влево, вправо. | текущий |
| 9 |  | Имитация прыжков птиц и животных под музыку.  | 1 | комплексный | Основные положения головы, рук, туловища и ног, комплекс упражнений «На лугу». Разновидности ходьбы и бега. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». ОРУ в движении. Имитация прыжков птиц и животных под музыку. Прыжки через мячи согнув ноги и ноги врозь. П\и «Класс, смирно». Упражнения на релаксацию. | **Научатся:** прыжкам с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед и назад, влево, вправо. | текущий |
| 10 | Танцевальные упражнения. | Комплекс утренней гимнастики «Мы – спортсмены». Танцевальные упражнения. | 1 | обучение  | Правила выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики. Ходьба по линии, разновидности бега. Комплекс утренней гимнастики «Мы – спортсмены». Строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «На месте шагом марш», «Шагом марш». П\и «Салки с прыжками на одной ноге». I и II позиции ног, позиции рук. П/и «Класс, смирно».  | **Научатся:** комплексу утренней гимнастики «Мы – спортсмены». Развивать силу рук.  | текущий |
| 11 |  | Развитие силы рук. ОРУ для формирования правильной осанки со скакалками. | 1 | совершенствование |  Ходьба по линии, бег в быстром темпе. Строевая команда «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». ОРУ для формирования правильной осанки. Эстафета – кто выше, кто дальше, кто быстрее. Длительный бег. Сгибание-разгибание рук в упоре о стену. Упражнение «Кто как дышит». | **Научатся:** развивать силу рук. ОРУ для формирования правильной осанки. | текущий |
| 12 |  | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки «Журавлики | 1 | комплексный | Ходьба по линии, бег в быстром темпе. Строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». ОРУ «Журавлики». П\и «Исправь осанку». П\и «Перетягивание каната». Вальсовый шаг. Упражнение «Угадай, кто подходил». | **Научатся:** ОРУ «Журавлики».  | текущий |
| 13 |  | Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений с массажными мячами. | 1 | комплексный | Ходьба по линии, бег в быстром темпе. Строевые команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш», «Шагом марш». Комплекс упражнений с массажными мячами. Преодоление полосы препятствий из пяти препятствий. Передача мяча снизу двумя руками. Элементы народных танцев. Упражнение «Угадай, кто подходил». | **Научатся:** оздоровительной гимнастике, комплексу упражнений с массажными мячами. | текущий |
| 14 |  | Комплекс упражнений под музыку с обручами (д), с большими мячами (м).  | 1 | обучение  |  Ходьба по разметкам, ступая в обручи. Строевые упражнения в играх «Построимся», «Все по местам» Упражнения с обручами (д), с большими мячами (м). Передача мяча снизу, от груди двумя руками. Работа в парах с обручами. Элементы народных танцев. Упражнения на восстановление дыхания и на релаксацию. | **Научатся:** комплексу упражнений с обручами (д), с мячами (м). | текущий |
| 15 | Специальные упражнения с мячами. | Ходьба по разметкам, бег в среднем темпе под музыку.  |  1 | совершенствование | Ходьба по разметкам, бег в среднем темпе. Строевые команды «Налево», «Направо», «Класс, стой». ОРУ «Мы лучше всех». Бег с изменениями движения по сигналу. Ловля мяча двумя руками в парах сидя из-за головы, ведение мяча на месте.Упражнения на релаксацию и на внимание «Дерево качается».  | **Научатся:** ходьбе по разметкам, бегу в среднем темпе под музыку. | текущий |
| 16 |  | Комплекс упражнений «Мячики».  | 1 | комплексный | Разновидности ходьбы и бега. П\и «Построимся», «Все по местам». ОРУ с мячом «Мячики». Перебрасывание мяча с руки на руку, п\и «Успей поймать», «Охотники и зайцы». Бег с изменением направления по сигналу. Развивать силу рук. Упражнения на восстановление дыхания. | **Научатся:** упражнениям с мячом. | текущий |
| 17 |  | Развитие гибкости. | 1 | комплексный | Ходьба и бег в игровой ситуации. П\и «Построимся», «Быстро встать в колонну».  Принятие заданных положений и поз, п\и «Замри». Ловля мяча двумя руками в парах сидя из-за головы, ведение мяча на месте. Упражнения на релаксацию «Дерево качается».  | **Научатся:** развивать гибкость в специальных упражнениях. | текущий |
| 18 | **Гимнастика с элементами акробатики** | Правила безопасного поведения при занятиях акробатическими упражнениями. Техника выполнения акробатических упражнений.  |  1 | обучение  | Роль и значение гимнастики в жизни человека; требования к правильному дыханию при ходьбе и беге. Ходьба с мячом, бег на носках. Строевые упражнения «основная стойка», ОРУ с мячом. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке. Переползание на коленях через горку матов. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. . Кувырок в сторону в группировке, кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию и формирование правильной осанки. | **Научатся:** правилам безопасного поведения при занятиях акробатическими упражнениями. Технике выполнения акробатических упражнений. | текущий |
|  19 |  | Навыки лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости. | 1 | совершенствование | Требование к одежде на занятиях по физическому воспитанию в гимнастическом зале. Ходьба и бег по кругу, врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу, с мячом и без него. Строевые упражнения в подвижной игре «Построимся». ОРУ «Мячики». Полоса препятствий «Эстафета». Кувырок назад в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках перекатом назад. П\и для развития ловкости. Упражнения на восстановления дыхания.  | **Научатся:**  навыкам лазания, метания, прыжков. Развивать гибкость. |  текущий  |
| 20 |  | Техника акробатических упражнений. Развитие статического и динамического равновесия. | 1 | обучение | Понятие ЗОЖ и его значение для жизни человека. Ходьба на носках, руки за голову, бег с высоким подниманием бедра, ходьба и бег с изменением направления движения. Строевые команды построение в колонну по одному, размыкание на ширину поднятых рук, «основная стойка». ОРУ «Мячики». «Группировка». «Мост», кувырок назад в группировке, стойка на лопатках перекатом назад. Подвижная игра «Бег сороконожек». Упражнения на релаксацию и формирование правильной осанки. | **Научатся:**  технике акробатических упражнений. Развивать статическое и динамическое равновесие. | текущий |
| 21 |  | Техника выполнения акробатических упражнений. | 1 | закрепление | Сведения о ЗОЖ. Разновидности ходьбы и бега. Построение в колонну по одному; повороты переступанием, расчет на первый-второй. ОРУ с мячом. Мост из положения лежа на спине, кувырки вперед, стойка на лопатках прогнувшись. Упражнения в равновесии – стойка на одной ноге на полу, вторая согнута на гимнастической скамейке, с закрытыми глазами, игра с бегом по гимнастической скамейке. Упражнения на релаксацию. | **Научатся:** технике выполнения акробатических упражнений. |  текущий  |
| 22 |  | Урок дискуссия «вопросы-ответы» здоровый и нездоровый образ жизни. Комплекс ОРУ с мячом.  | 1 | комплексный | Здоровый и нездоровый образ жизни. Ходьба и бег парами, ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением равновесия. Построение в колонну по одному; перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с мячом. Упражнения на гимнастических скамейках. Мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на восстановления дыхания «Листок на ладони». | **Научатся:** комплексу ОРУ с мячом. | текущий |
| 23 |   | Отработка акробатических упражнений.  |  1 | совершенствование | Ходьба с гимнастической палкой, бег парами-тройками. Построение в колонну по одному; перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с гимнастическими полками, упражнения в равновесии и лазании. Мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках перекатом назад. Упражнение на восстановление дыхания «Задуй огонек». | **Научатся:** отрабатывать акробатические упражнения.  | текущий |
| 24 |  | Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений. | 1 | совершенствование |  Ходьба и бег между предметами, врассыпную. Построение в шеренгу. П\и «Построимся», «У ребят порядок строгий». ОРУ. По станциям: кувырок вперед в группировке, перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди, руки вверх, положение головы перед кувырком вперед, 2 кувырка вперед, перекат вправо-влево из стойки на правом колене, руки в стороны, перекат в сторону, прогнувшись из положения лежа на груди, руки вверх, «мост». Упражнения на координацию движений в пространстве.  | **Научатся:** выполнять акробатические упражнения. | текущий |
| 25 |   | Комплекс упражнений «Акробат». | 1 | Совершенствование | Подвижная игра «Карусель». Ходьба и бег между предметами, врассыпную. Построение в шеренгу. Комплекс упражнений «Акробат» эстафета с элементами акробатических упражнений. Игра с бегом по гимнастической скамейке и обеганием стоек. | **Научатся:** комплексу упражнений «Акробат». | текущий |
| 26 |  | Выполнение упражнений на статическое равновесие. | 1 | комплексный | Правильная осанка для хорошей учебы. Имитация движений птиц и животных. Разновидности строевых упражнений. ОРУ. Упражнения «лебедь», «птичка»,«верблюд», «ласточка», «аист» - с закрытыми глазами. | **Научатся:** самостоятельно принимать учебные нормативы. | текущий |
| 27 |  | Выполнение упоров и упражнений на равновесие на гимнастической скамейке. | 1 | комплексный | Подвижная игра «Поезд». Построение и перестроение в 2-4 команды. ОРУ со скакалкой «Лучики». Упоры и равновесие на гимнастической скамейке и акробатика. Подвижная игра «Жмурки».  | **Научатся:** выполнять упоры и упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. | текущий |
| 28 |  | Упражнения в равновесии «Узкая скамеечка».  | 1 | комплексный | Разновидности ходьбы и бега, ходьба со скакалкой, п\и «Поезд». Разновидности строевых упражнений «В обход шагом марш». ОРУ со скакалкой «Лучики». Упражнение в равновесии «Узкая скамеечка». Координация движений в пространстве.  | **Научатся:** выполнять упражнения в равновесии «Узкая скамеечка».  | текущий |
| 29 |  | Игровой урок по совершенствованию двигательных навыков. | 1 | совершенствование | Подвижная игра «Мяч соседу». Разновидности бега и ходьбы. Построение и перестроение в 2-4 команды. ОРУ со скакалками «Лучики». 1 этап – эстафета с элементами лазания и равновесия.2 этап – подвижные игры «Найди пару», «Мяч соседу».3 этап – подвижная игра «Зеркало» на гибкость. Упражнение «Подуй на листок».  | **Научатся:** в игровой форме совершенствовать двигательные навыки.  | текущий |
| 30 |  | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений | 1 | комплексный | Ходьба с перекатом пятки на носок, в полуприседе. Повороты при движении на углах, подвижная игра «Два мороза», «Построимся». ОРУ «Дорожка». Кувырок вперед в группировке, перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами, перекат в сторону, прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх. Развитие гибкости. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, подвижная игра «Двенадцать палочек».  | **Научатся:** акробатической комбинации | текущий |
| 31 |  | Танцевальные упражнения. Шаги галопа и польки. | 1 | обучение | Ходьба в колонне по одному и по два. Команда «На месте шагом марш». Подвижная игра «Два мороза», расхождение по заранее установленным местам. ОРУ. Шаги галопа и польки. Подвижная игра «Передал - садись».  | **Научатся:** выполнять танцевальные упражнения. | текущий |
| 32 |  | Контрольный урок. Прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие гибкости. |  | текущий | Ходьба с перекатом пятки на носок, в полуприседе. Повороты при движении на углах, подвижная игра «Два мороза».Прыжки на скакалке за 1 мин. Наклон вперед (учет в парах). | **Научатся:** самостоятельно принимать учебные нормативы. | текущий |
| 33 |  | Комбинация для совершенствования и контрольного урока. | 1 | комплексный | Ходьба с перекатом пятки на носок, в полуприседе. Повороты при движении на углах, подвижная игра «Два мороза».Комбинация для совершенствования и контрольного урока. | **Научатся:**выполнять комбинацию из изученных элементов. | текущий |
| 34 |  | Урок подвижных игр «Здравствуй лето!». Отработка техники упражнений с мячом. | 1 | комплексный | Ходьба приставными шагами влево-вправо, с закрытыми глазами, ходьба в полуприседе. Размыкание в сторону на ширину поднятых рук, на вытянутые руки. Подвижная игра «Лисенок и медвежонок». ОРУ с рифмованными строчками. Передача мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, в разных положениях, снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли, подвижная игра «Передал – садись». «Бег сороконожек».  | **Научатся:** отрабатывать технику упражнений с мячом. | текущий |

**IX. Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока 1 класс.**

Из упора присев кувырок вперед в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги — перекатом вперед упор присев и о. с.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока 2 класс.**

Из упора присев кувырок вперед в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках — перекатом вперед упор присев — кувырок назад и о. с.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока 3 класс.**

Из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках (держать) — пе­рекатом вперед лечь и «мост» — лечь, перекат назад с опорой руками за головой — перекатом вперед упор присев и о. с.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока 4 класс.**

Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках — перекатом вперед лечь и «мост» — опуститься в положение лежа на спине — сесть, руки в стороны — опираясь слева поворот в упор присев — кувырок вперед в упор присев — прыжок вверх прогибаясь и о. с.

**X.   Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел****программы****(тема практического занятия)** | **ОБОРУДОВАНИЕ** |
| **Перечень необходимого оборудования** |  **Кол-во** |
| **Комплект для занятий по общей физической подготовке** | Стенки гимнастические пролет 0,8м  | 9 шт. |
| Маты гимнастические  | 4 шт. |
| Скамейки гимнастические  | 9шт. |
| Канаты для лазания l-6 м  | 1 шт.  |
| Палка гимнастическая  | 25 шт. |
| Рулетки (5 м)  | 1 шт.  |
| Свистки судейские  | 1 шт.  |
| Секундомеры  | 1 шт.  |
| **Комплект для занятий гимнастикой** | Гантели детские | 20 шт. |
| Дорожка матовая | 1 шт. |
| Козел гимнастический  | 1 шт.  |
| Мостик гимнастический  | 1 шт.  |
| Обручи гимнастические  | 30 шт. |
| Скакалки гимнастические  | На каждого |
| Бревно гимнастическое (универсальное) | 1 шт. |
| **Комплект для занятий легкой атлетикой** | Комплект для прыжков в высоту | 1 шт. |
| Барьер | 1 шт. |
| Мячи малые теннисные | 10 шт. |
| **Комплект для занятий подвижными играми с элементами спортивных игр** | Мячи футбольные | 5 шт. |
| Мячи большие | 10 шт. |
| Насосы с иглами для надувания мячей | 1 шт. |
| Сетка волейбольная | 1 шт. |
| Мячи волейбольные | 13 шт. |
| Мячи баскетбольные | 13 шт. |
| Щиты баскетбольные | 2 шт. |
| Мячи малые | 20 шт. |
| **Комплект для занятий лыжной подготовкой** | Лыжи, ботинки, палки, крепления. | 25 шт. |
| **Автоматизированное рабочее место** | Компьютер, проектор, принтер, экран. | 1 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Основная**

1. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М:Просвещение, 2010. – 221 с.

2. Ковалѐва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалѐва, О.Б.Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.

3. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.

4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе /П.К.Петров – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2009. – 447 с.

5. Физическая культура: Физическая культура: Учебник для 1-4 классов /В.И. Лях: Издательство М. Просвещение, 2015.

**Вспомогательная**

1.  Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по   составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М. Просвещение, 2007. – 57 с.