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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Физические способности*** | ***Контрольное***  ***Упражнение***  ***(тест)*** | ***Возраст,***  ***лет*** | ***Уровень*** | | | | | |
| ***Мальчики*** | | | ***Девочки*** | | |
| ***Низкий*** | ***средний*** | ***Высокий*** | ***Низкий*** | ***средний*** | ***Высокий*** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 7  8  9  10 | 7,5  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  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8и менее  5,6  5,3  5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2  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  9,1  8,8  8,6 | 11,7  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2и менее  9,7  9,3  9,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100и менее  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155  165  175  185 | 90и менее  100  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и более  155  160  170 |
| 4 | Выносливость | 6- минутный бег, м | 7  8  9  10 | 700и менее  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100  1150  1200  1250 | 500именее  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и более  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон, вперед сидя, см | 7  8  9  10 | 1и менее  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9и более  7,5  7,5  8,5 | 2и менее  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11,5и более  12,5  13,0  14,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики)  Сгибание и разгибание рук из положения в упоре, лежа (девочки) | 7  8  9  10  7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4  4  5  5 | 2  3  3  4 | 4-8  6-10  7-10  8-13 | 12  14  16  18 |

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | | | | 2 класс | | | | | | | | | 3 класс | | | | | | | | | 4 класс | | | | | | | | |
| "5" | | | "4" | | | "3" | | | "5" | | | "4" | | | "3" | | | "5" | | | "4" | | | "3" | | |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | | м | | | **6,0** | | | **6,6** | | | **7,1** | | | **5,7** | | | **6,2** | | | **6,8** | | | **5,4** | | | **6,0** | | | **6,6** | | |
| д | | | **6,3** | | | **6,9** | | | **7,4** | | | **5,8** | | | **6,3** | | | **7,0** | | | **5,5** | | | **6,2** | | | **6,8** | | |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | | м | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| д | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | | м | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **9,0** | | | **9,6** | | | **10,5** | | |
| д | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **9,5** | | | **10,2** | | | **10,8** | | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | | | **150** | | | **130** | | | **115** | | | **160** | | | **140** | | | **125** | | | **165** | | | **155** | | | **145** | | |
| д | | | **140** | | | **125** | | | **110** | | | **150** | | | **130** | | | **120** | | | **155** | | | **145** | | | **135** | | |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | | | **80** | | | **75** | | | **70** | | | **85** | | | **80** | | | **75** | | | **90** | | | **85** | | | **80** | | |
| д | | | **70** | | | **65** | | | **60** | | | **75** | | | **70** | | | **65** | | | **80** | | | **75** | | | **70** | | |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | | | **70** | | | **60** | | | **50** | | | **80** | | | **70** | | | **60** | | | **90** | | | **80** | | | **70** | | |
| д | | | **80** | | | **70** | | | **60** | | | **90** | | | **80** | | | **70** | | | **100** | | | **90** | | | **80** | | |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | | | **10** | | | **8** | | | **6** | | | **13** | | | **10** | | | **7** | | | **16** | | | **14** | | | **12** | | |
| д | | | **8** | | | **6** | | | **4** | | | **10** | | | **7** | | | **5** | | | **14** | | | **11** | | | **8** | | |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | | | **3** | | | **2** | | | **1** | | | **4** | | | **3** | | | **2** | | | **6** | | | **4** | | | **3** | | |
| 9 | Метание т/м (м) | м | | | **15** | | | **12** | | | **10** | | | **18** | | | **15** | | | **12** | | | **21** | | | **18** | | | **15** | | |
| д | | | **12** | | | **10** | | | **8** | | | **15** | | | **12** | | | **10** | | | **18** | | | **15** | | | **12** | | |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | | | д | | | **23** | | | **21** | | | **19** | | | **25** | | | **23** | | | **21** | | | **28** | | | **25** | | | **23** | | |
| м | | | **28** | | | **26** | | | **24** | | | **30** | | | **28** | | | **26** | | | **33** | | | **30** | | | **28** | | |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | | | м | | | **40** | | | **38** | | | **36** | | | **42** | | | **40** | | | **38** | | | **44** | | | **42** | | | **40** | | |
| д | | | **38** | | | **36** | | | **34** | | | **40** | | | **38** | | | **36** | | | **42** | | | **40** | | | **38** | | |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

**Календарно – тематический план.**

**Физическая культура (103 ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы урока** | **Кол-во**  **ч.** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки** | **Вид контроля** | **УУД** |
|
|  | ***I четверть***  ***Легкоатлетические упражнения*** | **26**  ***12*** |  |  | **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.  — 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. |  | **Личностные результаты:**  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;  **Метапредметные результаты:**  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  **Предметные результаты**  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; |
| 1 | Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Совершенствование ходьба с изменением длины и частоты шага. | 1 | уипзз | Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | текущий |
| 2 | Урок игра эстафеты на развитие скорости. | 1 | укиз | эстафеты на развитие скорости. | текущий |
| 3 | Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м. | 1 | узнзву | Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей. | текущий |
| 4 | **Сдача контрольного норматива -** бег на результат 30 м. | 1 | упокз | Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш.* | тематический |
| 5 | Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 1 | уипзз | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | текущий |
| 6 | **Сдача контрольного норматива -** прыжка с места на результат**.** Совершенствование технике прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания. | 1 | уосз | Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках | Тематический |
| 7 | **Сдача контрольного норматива -** прыжка в длину с разбега. | 1 | упокз | тематический |
| 8 | Урок игра кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование технике метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 | укиз | Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. | текущий |
| 9 | **Сдача контрольного норматива -** метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 | упокз | тематический |
| 10 | **Сдача контрольного норматива –**челночный бег 3 \* 10м. | 1 | упокз | Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности | тематический |
| 11 | Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м. | 1 | узнзву | Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей. | текущий |
| 12 | Урок игра «Встречная эстафета». | 1 | укиз | Развитие скоростных способностей. | текущий |
|  | ***Кроссовая подготовка*** | ***6*** |  |  |  |
| 13 | Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий. | 1 | уипзз | Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | текущий | **Личностные результаты**  • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;  • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;  **Метапредметные результаты**  • овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;  • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности;  **Предметные результаты**   * представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; * взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;   **Личностные результаты:**  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;  **Метапредметные результаты:**  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  **Предметные результаты**  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.  **Предметные результаты**  •овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность);  •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Личностные результаты:  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;  Метапредметные результаты:  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Предметные результаты  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.  Предметные результаты  •овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность);  •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 14 | Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий. | 1 | уипзз | Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | текущий |
| 15 | Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости. | 1 | укиз | Урок игра | текущий |
| 16 | Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий. | 1 | уипзз | Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | текущий |
| 17 | **Сдача контрольного норматива –** бег 1 км без учета времени. | 1 | упокз | бег 1 км без учета времени. | тематический |
| 18 | Урок игра преодоление полосы препятствия. | 1 | уосз | преодоление полосы препятствия. | текущий |
|  | ***Гимнастика с элементами акробатики*** | ***9*** |  |  |  |
| 19 | Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Совершенствование технике переката в группировку с последующим переворотом. | 1 | уипзз | Совершенствование технике переката в группировку с последующим переворотом. | текущий |
| 20 | Повторение кувырка в сторону, стойки, на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед и назад. | 1 | уипзз | Влияние физических упражнений на осанку. Передвижение противоходом, змейкой. Разучивание комплекса упражнений ОРУ. Подвижная игра «Удочка». | текущий |
| 21 | Совершенствование технике ходьбе по бревну (до 100 см).  Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. | 1 | уипзз | Переход в упор на колено. Повторение кувырка в сторону, стойки, на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед и назад. **Р**азучивание технике 2-3 кувырка вперед слитно. | текущий |
| 22 | **Урок игра, соревнование.** Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания, равновесия. | 1 | укиз | Челночный бег 3х10м с кубиками, охотники и утки, эстафеты с обручем и пролезанием | текущий |
| 23 | Разучивание, стойке на лопатках пригнувшись. Передвижение противоходом, змейкой. | 1 | уипзз | Совершенствование комплекса упражнений ОРУ. Совершенствование технике лазания по канату (техника, метры). Закрепление 2-3 кувырка вперед слитно**.** Подвижная игра **«**Парашютисты**».** | текущий |
| 24 | **Сдача контрольного норматива –** техника выполнения 2-3 кувырка вперед слитно**.** Разучиваниеиз положения, лежа на спине мост. | 1 | упокз | Построение в две шеренги. Совершенствование технике ходьбе по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. **С** – 2-3 кувырка вперед слитно. Закрепление технике, стойке на лопатках прогнувшись**.** Подвижная игра **«**Парашютисты**».** | тематический |
| 25 | **Урок игра, соревнование.** Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Эстафеты с предметами. | 1 | укиз | текущий |
| 26 | **Сдача контрольного норматива –** стойке на лопатках прогнувшись**.** Построение в две шеренги**.** | 1 | упокз | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Закрепление технике из положения лежа на спине мост. | тематический |
|  | **II четверть** | **22 ч** |  |  |
| 27 | **Сдача контрольного норматива –** техника из положения, лежа на спине мост. | 1 | упокз | тематический |
|  | **Подвижные игры** | **9** |  |  |  |
| 28 | Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | уипзз | Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».  Развитие скоростных способностей. | текущий |
| 29 | Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | уипзз | текущий |
| 30 | Урок игра. Эстафеты с предметами и без предметов. | 1 | укиз | Эстафеты с предметами и без предметов. | текущий |
| 31 | Развитие способностей ориентироваться в пространстве. | 1 | укиз | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». | текущий |
| 32 | Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка». | 1 | укиз | Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка». | текущий |
| 33 | Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | узнзву | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка». | текущий |
| 34 | Урок соревнование. «Самый быстрый». | 1 | укиз | текущий |
| 35 | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка». | 1 | уипзз | Развитие способностей ориентироваться в пространстве. | текущий |
| 36 | Урок игра. Эстафеты. | 1 | укиз | текущий |
|  | ***Гимнастика с элементами акробатики*** | ***9*** |  |  |  |
| 37 | Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Совершенствование технике, лазания по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками. | 1 | уипзз | Совершенствование технике, лазания по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками. | текущий |
| 38 | Расчет на первый – второй**.** СовершенствованиеОРУ с гимнастическими палками. | 1 | уипзз | Совершенствование лазание, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Совершенствование лазание по гимнастической стенке влево и вправо. Подвижные игры « Два мороза», «Пробеги под скакалкой». | текущий |
| 39 | **Урок соревнование.** Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. | 1 | укиз | текущий |
| 40 | Обучение перелезание через бревно, коня (80-100 см). Ходьба по бревну (до 100 см). | 1 | уипзз | Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом | текущий |
| 41 | **Сдача контрольного норматива –** сгибание разгибание рук в упоре лежа. Совершенствованиеперестроение из одной в две шеренги. | 1 | упокз | Лазание по наклонной скамейке на коленях. Лазание, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке влево и вправо. Перелезание через бревно, коня (80-100 см). | тематический |
| 42 | **Урок игра.** Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами. | 1 | укиз | текущий |
| 43 | **Сдача контрольного норматива** – наклоны вперед сидя на полу. Совершенствование перестроение из одной в две шеренги. | 1 | упокз | ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом. Танцевальное упражнения шаги галопа в парах, шаги польки. | тематический |
| 44 | **Урок игра.** Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами.  Игры по выбору детей. | 1 | укиз | текущий |
| 45 | Совершенствование перестроение из одной в две шеренги. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см). | 1 | узнзву | текущий |
|  | ***Подвижные игры с элементами баскетбола*** | ***6*** |  | |
| 46 | Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. | 1 | уипзз | Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | текущий |
| 47 | Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости. | 1 | узнзву | Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | текущий |
| 48 | Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. | 1 | узнзву | Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | текущий |
|  | **3 четверть** | **28 ч** |  |  |  |
| 49 | Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы». | 1 | укиз | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | текущий |
| 50 | Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | укиз | Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | текущий |
| 51 | **Сдача контрольного норматива** - броска мяча в кольцо. | 1 | упокз | Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | тематический |
|  | ***Лыжная подготовка*** | **20** |  |  |  |
| 52 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Построение, надевание, снимание лыж, переноска лыж под рукой, уклада лыж на снег, передвижение на лыжах» построение и перестроение на лыжах, п/и «По местам» | 1 | уипзз | Построение, надевание, снимание лыж, переноска лыж под рукой, уклада лыж на снег, передвижение на лыжах» построение и перестроение на лыжах, п/и «По местам» | текущий |
| 53 | Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок. | 1 | уипзз | Совершенствование технике скользящего шага. Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1 км. | текущий |
| 54 | Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками. | 1 | уипзз | текущий |
| 55 | Урок соревнования – кот быстрее придет к финишу. | 1 | уипзз | Совершенствование технике скользящего шага. Прохождение на лыжах 1 км. | текущий |
| 56 | Обучение технике подъема «лесенкой». | 1 | уипзз | Совершенствование технике попеременного двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах.  Прохождение на лыжах 1.5 км. | текущий |
| 57 | Совершенствование технике подъема «лесенкой». Закрепление технике попеременного двухшажного хода с палками. | 1 | узнзву | текущий | Личностные результаты:  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;  Метапредметные результаты:  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Предметные результаты  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.  Предметные результаты  •овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность);  •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 58 | **Сдача контрольного норматива** - техника попеременного двухшажного хода с палками. | 1 | упокз | Закрепление технике подъема «лесенкой». Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км. | тематический |
| 59 | Урок игра. Эстафеты на лыжах. | 1 | укиз | текущий |
| 60 | **Сдача контрольного норматива** - техника подъема «лесенкой». Обучение спуска в высокой и низкой стойках. | 1 | упокз | Прохождение на лыжах 1.5 км. | тематический |
| 61 | Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км. | 1 | уипзз | Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км. | текущий |
| 62 | Урок игра. Эстафеты на лыжах. | 1 | укиз | Эстафеты на лыжах. | текущий |
| 63 | **Сдача контрольного норматива** – бег на лыжах 2 км на время | 1 | упокз | бег на лыжах 2 км на время | тематический |
| 64 | Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км. | 1 | укиз | Совершенствование технике попеременного двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах.  Прохождение на лыжах 1.5 км. |  |
| 65 | Совершенствование технике подъема «лесенкой». Закрепление технике попеременного двухшажного хода с палками. | 1 | узнзву |  |
| 66 | Урок соревнования – кот быстрее придет к финишу. | 1 | укиз |  |
| 67 | Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок. | 1 | узнзву |  |
| 68 | Урок игра. Эстафеты на лыжах. | 1 | укиз | Эстафеты на лыжах. |  |
| 69 | Совершенствование технике подъема «лесенкой». Закрепление технике попеременного двухшажного хода с палками. | 1 | уосз | Совершенствование технике попеременного двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах.  Прохождение на лыжах 1.5 км. |  |
| 70 | Обучение спуска в высокой и низкой стойках. | 1 | узнзву |  |
| 71 | Урок игра. Эстафеты на лыжах. | 1 | укиз | Эстафеты на лыжах. |  |
|  | ***Подвижные игры с элементами баскетбола*** | **7** |  |  |  |
| 72 | Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении. | 1 | уипзз | Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | текущий |
| 73-74 | Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости. | 2 | узнзву | Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | текущий |
| 75 | Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. | 1 | узнзву | Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | текущий |
| 76 | Урок - игра эстафеты. | 1 | укиз | Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | текущий |
|  | **4 четверть** | **24** |  |  |  |
| 77 | Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | уипзз | Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | текущий |
| 78 | **Сдача контрольного норматива** - броска мяча в кольцо. | 1 | упокз | Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | тематический |
| 79 | Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Совершенствование технике на месте в движении в квадратах. | 1 | уипзз | Ведения мяча на с изменением направлением. Эстафеты. | текущий |
|  | ***Подвижные игры*** | ***8*** |  |  |  |
| 80 | Совершенствование ударов по воротом в футболе. | 1 | узнзву | Подвижные игры «Снайпера». | текущий |
| 81 | Урок игра. | 1 | укиз | Игры на развитие координации. | текущий |
| 82 | Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. | 1 | укиз | Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызов по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель». | текущий |
| 83 | Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. | 1 | укиз | Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Охотники и утки», «Быстро и точно». | текущий | Личностные результаты:  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;  Метапредметные результаты:  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Предметные результаты  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.  Предметные результаты  •овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность);  •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 84 | Урок игра. | 1 | укиз | Эстафеты с предметами. | текущий |
| 85 | Развитие способностей ориентированию в пространстве. | 1 | узнзву | Подвижные игры «Снайперы», «Игры с ведением мяча». | текущий |
| 86 | Игра в футбол. | 1 | уосз | текущий |
| 87 | Урок игра. Эстафеты. | 1 | укиз | текущий |
|  | ***Легкоатлетические упражнения*** | **9** |  |  |  |
| 88 | Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Обучение технике прыжка в высоту до 60 см. | 1 | уипзз | Обучение технике прыжка в высоту до 60 см. | текущий |
| 89 | Урок игра Эстафете без предметов. | 1 | укиз | Эстафете без предметов. | текущий |
| 90 | **Сдача контрольного норматива -** прыжок в высоту. Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м. | 1 | упокз | Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей. | тематический |
| 91 | **Сдача контрольного норматива -** бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. | 1 | упокз | Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш.* | тематический |
| 92 | Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 1 | укиз | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | текущий |
| 93 | **Сдача контрольного норматива -** прыжка с места на результат**.** Совершенствование технике прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания. | 1 | упокз | Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках | тематический |
| 94 | **Сдача контрольного норматива -** прыжка в длину с разбега. Многоскоки. | 1 | упокз | Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках | тематический |
| 95 | Урок игра. Кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование технике метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 | укиз | Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. | текущий |
| 96 | **Сдача контрольного норматива –** техника метания малого мяча. | 1 | упокз | Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | тематический |
|  | ***Кроссовая подготовка*** | **7** |  |  |  |
| 97 | Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий. | 1 | уипзз | Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | текущий |
| 98 | Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий. | 1 | узнзву | Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | текущий |
| 99 | Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости. | 1 | укиз | «Круговая эстафета» | текущий |
| 100 | Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий. | 1 | узнзву | Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | текущий |
| 101 | **Сдача контрольного норматива –** бег 1 км без учета времени. | 1 | упокз | бег 1 км без учета времени. | тематический |
| 102-103 | Урок игра преодоление полосы препятствия. | 2 | укиз | преодоление полосы препятствия. | текущий |

**Типы уроков:**

1. Урок изучения и первичного закрепления знаний – уипзз
2. Урок закрепления новых знаний и выработка умений – узнзву
3. Урок комплексного использования знаний – укиз
4. Урок обобщения и систематизации знаний – уосз
5. Урок проверки, оценки и контроля знаний – упокз

**Список используемой литературы.**

*Для учителя:*

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» В.И.Лях, А.А.Зданевичю - М.:«Просвещение», 2012
2. «Справочник учителя физической культуры» П.А.Киселев, С.Б.Киселева. - Волгоград: «Учитель», 2011.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы». Н.И.Дереклеева. - М.: «ВАКО», 2010.
4. «Подвижные игры 1-4 классы» А.Ю.Патрикеев. - М.: «ВАКО», 2012.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы» А.Ю.Патрикеев. - М.: «ВАКО», 2009.
6. «Дружить со спортом и игрой» Г.П.Попова. - Волгоград: «Учитель», 2008.
7. «Физкультура в начальной школе» Г.П.Болонов. - М.: «ТЦ Сфера», 2005.
8. ФГОС начального общего образования.
9. Примерные программы по предметам. Начальная школа. – М. Просвещение, 2013 .

*Для учащихся:*

1. Учебник Физическая культура. 1- 4 класс. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013.

**Материально – техническое обеспечение.**

1. Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные.
2. Маты.
3. Скакалки, обручи.
4. Гимнастическая стенка, турники.
5. Лыжи с палками, санки.
6. Кегли.
7. Гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно.
8. Гимнастический конь