Основное содержание программного материала

в 1 классе (99часов)

1. Основы знаний о физической культуре.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Гимнастика.

Основная стойка.

3. Строевые упражнения.

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

6. Элементы акробатических упражнений.

Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

7. Лазанье.

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

8. Висы.

Упор в положении присев и лежа на матах.

9. Равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении.

10.Ходьба. Ходьба по заданным направлении в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

11.Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м- бег, 15 - ходьба).

12.Прыжки.

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

13.Метание.

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.

14.Лыжная подготовка (по выбору).

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

15.Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

16.Игры.

а) Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает». б) Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты». в) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты». г) Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки». д) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали - тот и ловит». е) Игры зимой: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

2а класс (102часа)

1. Основы знаний о физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Гимнастика.

Основная стойка.

3. Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

6.Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

7.Лазанье. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

8.Висы.

В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

9.Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами ( по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии.

10.Ходьба.

Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.

11.Бег.

Бег на месте с высоким подниманием бедра, наносах (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

12.Прыжки.

Прыжки в длину и высоту с шага ( с небольшого разбега, 3-4 м, в высоту с прямого разбега).

13.Метание.

Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 2-6 м. с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

14.Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

15.Игры.

а) Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает». « Передай мяч садись», Где стоял предмет»

в) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Совушка»

г) Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место». «Третий Лишний», «Прыжки по кочкам», « Кто дальше прыгнет», «Воробьи Вороны»,

д) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит, «Кто поймал мяч», «Меткий стрелок»,

3 класс (102часа)

1.Основы знаний о физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2.Гимнастика. Основная стойка.

3.Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение чаще шаг«шире шаг!».

4.Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

6.Элементы акробатических упражнений.

Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).

7.Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30 градусов) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

8.Висы.

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

9.Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

10.Опорные прыжки.

Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

11.Ходьба.

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

12.Бег.

Понятие «высокий старт». Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100м. Челночный бег (3x5 м.) Бег на скорость до 40 м. Понятие «эстафетный бег» (встречная эстафета).

13.Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

14.Метание.

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м.) с места.

15.Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифферренцировки и точности движений). Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево, без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми руками глазами по команде учителя. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая - по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до клен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

16.Игры:

а) Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение».

б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу».

в) Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

г) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч - в среднему», «Гонка мячей по кругу».

Основное содержание программного материала

4А класс (102ч)

1.Основы знаний о физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2.Гимнастика.

Основная стойка.

3.Строевые упражнения.

Поворот кругом на месте. Расчет на «первый - второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

4.Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

6.Элементы акробатических упражнений.

Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

7.Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

8.Висы.

Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

9.Равновесие.

Ходьба по наклонной доске (20 градусов). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

10.Опорные прыжки.

Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

11.Ходьба.

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

12.Бег.

Понятие «низкий старт». Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3x10 м.) Бег с преодолением препятствий на отрезке 30 м. Понятие «эстафета» . Расстояние 5-15 м.

13.Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона – о

14.Метание.

Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора - 10-15 м.

15. Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений). Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 - 15с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6 - 8 м) с определенного затраченного времени.

16.Игры:

а) Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

в) Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц». «Волк по рву», «Два Мороза».

г) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Подвижная цель», «Обгони мяч».

д) Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра. Программа рассчитана на 99 часов в 1классе, 102 часа во 2-4классе в год, с проведением 3 раза в неделю в 1классе, 3раза в неделю в 3-4классе, продолжительность урока - 40 минут.

Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки 1-4класс

Оценка 5-без ошибок

Оценка 4-мелкие ошибки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка 3 -значительные ошибки

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

Оценка 2-грубые ошибки

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт-пауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

выполнять акробатические и гимнастические упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур; преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности; наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

отталкивания - 60 - 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

VII. Тематическое планирование учебного предмета физическая культура.

4А класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Класс, дата  проведения | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
| 1 | 1четверть Легкая атлетика 24часа | | | | | | | | | | | |
|  | 1,2,3  4,5,6,7  8,9,10,11  12,13,14,  15,16 | ТБ и правила поведения на уроке.  Прыжки в длину с места.  Бег на дистанцию 30 м с высокого старта. Прыжки в длину с места.  Прыжки в длину с разбега.  Метание мячей на дальность.  Бег на дистанцию 40м с низкого старта. Прыжки с разбега. | 3  4  4  5 | Вводный | 1) ознакомить учащихся с содержанием занятий в новом учебном году в 4 классе;       2) повторить выполнение строевых команд;       3) Закрепить общеразвивающие упражнения без предметов;       4) проверить выполнение прыжка в длину с места;      5) провести игру по выбору учащихся (проверить, какие игры известны учащимся). | Знать правила ТБ на уроках. Уметь правильно выполнять строевые команды; выполнять прыжок в длину с места; | Текущий | ОРУ без предметов; |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) Обучение комплексу №1 утренней гимнастики;       2) Закрепить выполнение прыжка в длину с места;       3) Закрепить навыки выполнения бега на дистанцию 30 м с высокого старта;      4) провести игры-эстафеты «Точно в руки» | Уметь правильно выполнять прыжка в длину с места; выполнять бега на дистанцию 30 м с высокого старта; | Текущий | Комплекс№1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения без предметов (комплекс №1);       2) продолжить обучение прыжку в длину с разбега;       3) Закрепить выполнение метания мячей на дальность;  4) провести игру «Охотники и утки». «Подвижная цель» | Уметь правильно выполнять выполнение метания мячей на дальность; прыжки в длину с разбега; | текущий | Комплекс№1 |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение прыжку с разбега;       2) закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений без предмета (комплекс 1);       3) продолжить обучение бегу на дистанцию 40 м с низкого старта;    4) провести игры «Мяч соседу», «Пустое место». | Уметь прыгать с разбега; бегать на дистанцию 40 м с низкого старта; | текущий | Комплекс№1 |  |  |  |  |
| 17,18,19,  20,21  22,23,24  25,26 | Прыжок в высоту способом перешагивания;  Эстафетный бег с низкого старта | 5  5 | Комбинированный | 1) продолжить обучение бегу с преодолением препятствий;       2) проверить умение выполнять упражнения с гимнастической палкой;       3) продолжить обучение прыжку в высоту способом перешагивания;      4) провести игры «Запрещенное движение» | Уметь бегать с преодолением препятствий; выполнять упражнения с гимнастической палкой; прыгать в высоту способом перешагивания; | Текущий | Игра «Запрещенное движени», |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | II четверть легкая атлетика, 15ч гимнастика.6ч.  1) закрепить навыки метания на дальность (ширина коридора 10—15 м);       2) начать обучение эстафетному бегу с низкого старта;      3) провести игры «Ловля парами», «Подвижная цель» | Уметь метать на дальность (ширина коридора 10—15 м);уметь бегать эстафетному бегом с низкого старта; | текущий | Игра  «Ловля парами» |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |  | |  |  |  |
|  | 27,28,29,  30  31,32,33,  34,35 | Эстафетный бег с низкого старта  Прыжок в высоту способом перешагивания; | 4  5 | Комбинированный | 1) закрепить навыки метания на дальность (ширина коридора 10—15 м);       2) начать обучение эстафетному бегу с низкого старта;      3) провести игры «Обгони мяч» | Уметь метать на дальность (ширина коридора 10—15 м);  уметь бегать эстафетным бегом с низкого старта; | Текущий | Игра «Обгони мяч» | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение бегу с преодолением препятствий;       2) проверить умение выполнять упражнения с гимнастической палкой;       3) продолжить обучение прыжку в высоту способом перешагивания;     4) провести игры «Вызов номеров», «Пустое место» | Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой;  прыгать в высоту способом перешагивания; | Текущий | Игра «Вызов номеров» | |  | |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
|  | 36,37,38  39,40,41  42,43,44  45,46,47,  48  49,50 | Прыжки в длину с разбега  Прыжки в длину с разбега  Расчет на первый-третий и перестроению в три шеренги  Опорный прыжок через гимнастический снаряд козел;  Кувырок вперед | 3  3  3  4  5 | Комбинированный | 1) закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега;       2) проверить умение выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики со скакалками;       3) провести игры «Бездомный заяц» | Уметь выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики со скакалками; | Текущий | Игра «Бездомный заяц» | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега;       2) проверить умение выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики со скакалками;      3) провести игры «Угадай, кто подходил», «Волк во рву» | Уметь выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики со скакалками; | Текущий | Игра «Волк во рву» | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) научить расчету на первый-третий и перестроению в три шеренги;       2) повторить упражнение со скакалкой;       3) продолжить обучение передвижению по гимнастической скамейке с сохранением равновесия      4) повторить игры «День и ночь», «Фигуры» | Уметь рассчитываться на первый-третий и перестроению в три шеренги; передвигаться по гимнастической скамейке с сохранением равновесия | Текущий | День и ночь | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнение с флажками;        2)обучить опорным прыжком через гимнастический снаряд козел;  4)  приступить к обучению кувырка вперед.     4) провести игры «Вызов номеров», «Запрещенное движение» | Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастический снаряд козел; | Текущий | Вызов номеров | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | III четверть. Гимнастика 34часа  1) Рассказать о требованиях к урокам физической культуры в третьей четверти;  2) повторить упражнение с флажками;        3) проверить умение выполнять кувырок вперед.    4) провести игры «Кто обгонит» | Уметь прыгать в глубину с различных предметов; уметь выполнять кувырок вперед. | Текущий | Игра «Кто обгонит» | |  | |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 7 | 8 | | 9 | |  |  |  |  |
|  | 51,52  53,54  55,56 | Кувырок назад  Кувырок назад  Лазание по наклонной гимнастической скамейке; | 2  2  2 | Комбинированный | 1) научить броскам и ловле большого мяча;       2) повторить общеразвивающие упражнения с флажками;       3))  приступить к обучению кувырка назад;  4) провести игру «Линейная эстафета», игру-эстафету «Кто дальше прыгнет?»; | Уметь бросать и ловить большой мяч; уметь выполнять кувырок назад. | Текущий | | Линейная эстафета | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) научить броскам и ловле большого мяча;       2) повторить общеразвивающие упражнения с флажками;       3) проверить умение выполнять кувырок назад.   4) провести игру «Линейная эстафета», игру-эстафету «Кто дальше прыгнет?». | Уметь бросать и ловить большой мяч; уметь выполнять кувырок назад. | Текущий | | Линейная эстафета | |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения с флажками;       2) закрепить навыки лазанья по наклонной гимнастической скамейке;       3) научить передаче эстафетной палочки (игра «Линейная эстафета»);      4) провести игры «Пустое место», «Класс, смирно!» | Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке;  передавать эстафетную палочку (игра «Линейная эстафета»); | Текущийй | | Пустое место | |  |  |  |  |
|  | Легкая атлетика | | | | | | | | | | | | | |
|  | 57,58,59 | Метание в цель | 3 | Комбинированный | 1) повторить упражнения с гимнастической палкой;       2) закрепить навыки выполнения метания в цель;       4) провести игру «Попади в цель», «Обгони мяч» | Уметь выполнять метания в цель; | Текущий | | Попади в цель | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 60,61,62,  63  64,65,66,  67  68,69,70,  71 | Стойка на лопатках.  Передвижение с сохранением равновесия;  Передвижения с сохранением равновесия  ОРУ в движении, | 4  4  4 | Комбинированный | 1) разучить комплекс 3 упражнений утренней гимнастики;  2) приступить к обучению стойке на лопатках;  3) продолжить обучение передвижению с сохранением равновесия;  4) провести игру «Запрещенное движение» | Уметь выполнять комплекс 3 упражнений утренней гимнастики; уметь выполнять стойку на лопатках | Текущий | Игра «Караси и щука» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить навыки сохранения равновесия в движении.       2) повторить комплекс упражнений без предмета;       4) провести игру «Запрещённое движение». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предмета.  Уметь сохранять равновесие; | текущий | Игра «Запрещенное движение». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) проверить навыки выполнения упражнения с сохранением равновесия;       2) разучить общеразвивающие упражнения в движении;        3) провести игру «День и ночь». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения в движении; | текущий | Игра «День и ночь». |  |  |  |  |
| 72,73,  74  75,76  77 | Перекаты,Кувырок вперёд,  прыжки в высоту способом перешагивания;  Прыжки в высоту способом перешагивания;  Упражнения с волейбольными мячами;  Опорный прыжок; | 2  1  2  1 | Комбинированный | 1) повторить комплекс упражнений в движении;       2) продолжить обучение прыжкам в высоту способом перешагивания;       3) повторить акробатические упражнения (перекаты), разучить кувырок вперед;       4) повторить игры «Пустое место», «Волк во рву». | Уметь выполнять прыжки в высоту способом перешагивания; акробатические упражнения (перекаты), разучить кувырок вперед; | Текущий | Игра «Волк во рву». |  |  |  |  |
| Комбинированный  Комбинированный  Комбинирований | 1) повторить комплекс упражнений в движении;       2) продолжить обучение прыжкам в высоту способом перешагивания;       3) повторить акробатические упражнения (перекаты), разучить кувырок вперед;       4) повторить игры «Пустое место», «Волк во рву».    1) разучить упражнения с волейбольными мячами;       2) продолжить выполнение акробатических упражнений;       3) закрепить навыки выполнения прыжка в высоту;       4) разучить игру «Рыбаки и рыбки».  1) закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений с волейбольными мячами;       2) проверить выполнение акробатического упражнения;       3) продолжить обучение прыжкам в высоту;       4) приступить к обучению опорным прыжкам;       5) провести игру «Начинай движения». | Уметь прыгать в высоту способом перешагивания;  акробатические упражнения (перекаты), разучить кувырок вперед;  Уметь выполнять упражнения с волейбольными мячами; выполнять акробатические упражнения;  закрепить навыки выполнения прыжка в высоту  Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами; акробатические упражнения; прыгать в высоту, опорные прыжки; | Текущий  Текущий | Игра «Пустое место»  Игра «Рыбаки и рыбки» |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 78  79  80 | Перелазание, равновесие  Перелазание  Прыжки через короткую скакалку; метания в цель; | 1  1  1 | Комбинированный | 1) проверить выполнение упражнения с гимнастическими палками;       2) продолжить обучение перелезания;       3) закрепить навыки равновесия;       4) повторить игру «Охотники и утки» и игру-эстафету «Кто дальше?».  Четвертая четверть.  Легкая атлетика 24урока | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками; | Текущий | игра-эстафета «Кто дальше?». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) проверить выполнение упражнения с гимнастическими палками;       2) продолжить обучение перелезанию;       3) закрепить навыки равновесия;       4) повторить игру «Охотники и утки» «Два мороза» | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками; | Текущий | Игра «Охотники и утки» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение прыжку в высоту способом перешагивания;       2) повторить упражнения со скакалкой;       3) научить прыжкам через короткую скакалку;       4) закрепить навыки метания в цель;       5) повторить игру «Подвижная цель» | Уметь прыгать в высоту способом перешагивания;  прыгать через короткую скакалку; метать в цель; | текущий | Игра «Подвижная цель». |  |  |  |  |
| 81 | Прыжки через короткую скакалку | 1 | Изучение нового материала | 1) продолжить обучение прыжку в высоту способом перешагивания;       2) повторить упражнения со скакалкой;       3) научить прыжкам через короткую скакалку;       4) закрепить навыки метания в цель;  5) повторить игру «Начинай движения» «Подвижная цель» | Уметь прыгать в высоту способом перешагивания;  прыгать через короткую скакалку; метать в цель | Текущий | Игра «Начинай движения». |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 82  83 | Метания в цель,  Прыжки через скакалку  Прыжки в высоту; | 1  1 | Зачётный | 1) повторить упражнения с волейбольными мячами;       2) принять зачет по метанию в цель;       3) закрепить полученные навыки выполнения прыжков через скакалку;      4) провести игру «Мяч соседу», «Волк во рву» | Уметь метать в цель; выполнять упражнения с волейбольными мячами; | Текущий | Игра ««Мяч соседу». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Зачётный | 1) принять зачет по прыжкам в высоту;  2)) закрепить полученные навыки выполнения прыжков через скакалку;       4) провести игру «Мяч соседу», «Волк во рву» | Уметь прыгать в высоту; | Текущий | Игра « Волк во рву» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 84  85  86 | Обучение метанию мяча  Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега согнув ноги;  Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега согнув ноги; | 1  1  1 | Комбинированный | 1) продолжить обучение метанию мяча;       2) разучить комплекс упражнений со скакалкой;       3) начать обучение прыжкам в высоту с прямого разбега согнув ноги;      4) провести игру «Фигуры». | Уметь метать мяч; прыгать в высоту с прямого разбега согнув ноги; | Текущий | Игра «Фигуры». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение метанию мяча;       2) разучить комплекс упражнений со скакалкой;       3) начать обучение прыжкам в высоту с прямого разбега согнув ноги;    4) провести игру «Волк во рву». | Уметь метать мяч; прыгать в высоту с прямого разбега согнув ноги; | Текущий | Игра «Волк во рву». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение прыжкам в высоту;       2) повторить упражнения со скакалкой;       3) проверить навыки равновесия (ходьба по гимнастической скамейке, соскок в глубину); | Уметь прыгать в высоту;  Держать равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, соскок в глубину); | Текущий | ору |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 87  88  89  90  91 | Прыжки в высоту  Передвижение с сохранением равновесия;  Передвижения с сохранением равновесия;  Прыжки в высоту  Упражнения с гимнастической палкой; игры  Прыжки в высоту; | 1  1  1  1  1 | Комбинированный | 1) продолжить обучение прыжкам в высоту;       2) повторить упражнения со скакалкой;       3) проверить навыки равновесия (ходьба по гимнастической скамейке, соскок в глубину); | Уметь прыгать в высоту;  Держать равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, соскок в глубину); | Текущий | ору |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) проверить умение выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой;       2) начать обучение передвижению с сохранением равновесия;      4) провести игру «Третий лишний». | Уметь выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой;  передвигаться с сохранением равновесия; | Текущий | Игра «Третий лишний». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения с малыми мячами;       2) закрепить навыки передвижения с сохранением равновесия;       3) провести игры «Рыбаки и рыбки», «Светофор» | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами; | Текущий | игра «Рыбаки и рыбки» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) проверить умение сохранять равновесие;     2) продолжить обучение прыжкам в высоту;  3) разучить игру «Эстафета с прыжками в длину». | Уметь сохранять равновесие уметь лазать по канату; | Текущий | ОРУ |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения с гимнастической палкой;       2) продолжить обучение прыжкам в высоту;  3)повторить игры «Мяч соседу» | Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой; | Текущий | Игра  «Мяч соседу» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 92  93  94  95  96 | Перелезание через скамейку  Прыжки в высоту  Прыжки в высоту;  Метание м. мяча с трех шагов разбега;  Метание с трех шагов разбега;  Метание с разбега; | 1  1  1  1  1 | Комбинированный | 1) разучить новый способ — перелезание через скамейку;       2) закрепить навык выполнения прыжка в высоту;       3) повторить комплекс упражнений с флажками;      4) провести игру «Мяч соседу» | Уметь перелезать через бревно; | Текущий | Игра « Мяч соседу»». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения с флажками;       2) продолжить обучение прыжкам в высоту;     3) разучить игру «Бездомный заяц». | Уметь прыгать в высоту | Текущий | Игра «Бездомный заяц». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение прыжкам в высоту;       2) приступить к обучению метанию малого мяча с трех шагов разбега;       3) повторить бег на дистанцию 30 м;        4) повторить игру «Подвижная цель» | Уметь метать м. мяч с трех шагов разбега; бегать на дистанцию 30 м; | Текущий | ору |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение прыжкам в высоту;       2) приступить к обучению метанию с трех шагов разбега;       3) повторить бег на дистанцию 30 м;  4) повторить игры «Подвижная цель» | Уметь прыгать в высоту  повторять упражнения с гимнастической палкой; | Текущий | ОРУ |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) Научить метанию с 3 шагов разбега;  2) продолжить обучение бегу;  3) повторить упражнения на преодоление препятствий;   4) повторить игру «Подвижная цель» | Уметь метать с трех шагов разбега; | Текущий | «Подвижная цель» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 97  98 | Метание с разбега;  Метания на дальность; эстафетный бег; | 1  1 | Комбинированный | 1) научить метанию с разбега;       2) продолжить обучение бегу;       3) повторить упражнения на преодоление препятствий;      4) повторить игру «Подвижная цель» | Уметь выполнять упражнения на преодоление препятствий; | Текущий | повторить игру «Подвижная цель» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение метанию на дальность;       2) повторить упражнения без предметов;       3) продолжить обучение эстафетному бегу;  4) провести игры «Обгони мяч», «Лиса» | Уметь выполнять метание на дальность; эстафетный бег; | Текущий | Игра «Лиса» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 99 | Прыжки в длину с разбега; Передача и ловля мячей; | 1 | Комбинированный | 1) повторить упражнения со скакалкой;       2) продолжить обучение прыжкам в длину с разбега;       3) продолжить обучение передаче и ловле мячей;       4) Закрепить игру: «Мяч соседу», провести игру «Охотники и утки». | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега; передачу и ловлю мячей; | Текущий | Игра «Охотники и утки». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 100  101  102 | Прыжки в длину с разбега; передача и ловля мячей;  Прыжки в длину с разбега; нормативы по метанию мячей на дальность;  Прыжки в высоту; кувырки вперед и назад; | 1  1  1 | Комбинированный | 1) повторить упражнения со скакалкой;       2) продолжить обучение прыжкам в длину с разбега;       3) продолжить обучение передаче и ловле мячей;       4) разучить игру: Закрепить игру «Мяч соседу», «Охотники и утки». | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега; передачу и ловлю мячей; | Текущий | Игра «Охотники и утки». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Зачетный | 1) повторить общеразвивающие упражнения с обручами;       2) продолжить обучение прыжкам в длину с разбега;       3) принять нормативы по метанию мячей на дальность;     4) провести игру «Волк во рву» | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с обручами;  прыжки в длину с разбега; | Текущий | Игра «Волк во рву». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить выполнение кувырков вперед и назад;       2) закрепить выполнение прыжка в высоту;    3) провести игру «Подвижная цель» | Уметь выполнять кувырков вперед и назад; выполнять прыжок в высоту; | Текущий |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3Акласс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Номер урока | Тема урока | Количество часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Класс, дата  проведения | | | |
|  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | 1четверть Легкая атлетика | | | | | | | | | | | |
|  | 1,2,3  4,5,6,7  8,9,10,11  12,13,14,  15,16 | ТБ на уроке.  Обучение комплексу упражнений без предметов.  Строевые команды, метания в горизонтальную цель;  комплекс упражнений утренней гимнастики  Бег,  прыжки в длину с места | 3  4  4  5 | Вводный | 1) ознакомить учащихся с содержанием занятий в новом учебном году, вспомнить, как они закончили 2 класс;       2) разучить комплекс упражнений без предметов;       3) закрепить навыки построения и перестроения;       4) проверить навыки выполнения метания мячей в горизонтальную цель. | Знать правила ТБ на уроках.  Уметь правильно выполнять метания в горизонтальную цель; | Текущий | ОРУ без предметов |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) научить выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;       2) разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой;       3) продолжить обучение метанию в горизонтальную цель;       4) закрепить навыки выполнения поворотов на месте;       5) провести игры «Самые сильные», «К своим флажкам!». | Уметь правильно выполнять метание в горизонтальную цель; | Текущий | ОРУ |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) научить выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;       2) разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой;       3) продолжить обучение метанию в горизонтальную цель;       4) закрепить навыки выполнения поворотов на месте;  5) провести игры «Самые сильные». повторить игру «Быстро по местам». | Уметь выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; метать в горизонтальную цель; | текущий | ОРУ с палками |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;       2) разучить комплекс упражнений утренней гимнастики       3) продолжить обучение правильному бегу;       4) закрепить навыки выполнения прыжка в длину с места;      5) повторить игру «Шишки, желуди, орехи». | выполнять метания в горизонтальную цель, бегать с высокого старта;  выполнять прыжок в длину с места; | текущий | Комплекс №2 |  |  |  |  |
| 17,18,19,  20,21  22,23,24,  25 | Метание мячей на дальность;    Элементы акробатики (группировка); (ходьба по гимнастической скамейке с предметами); | 5  5 |  | 1) повторить комплекс упражнений утренней гимнастики 2;       2) выполнить прыжок в длину с места на оценку;       3) обучить метанию мячей на дальность;       4) разучить игры «Пятнашки маршем» | Уметь выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики 2; выполнить прыжок в длину с места на оценку; метать мячи на дальность; | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комбинированный |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить навыки правильной ходьбы;       2) повторить упражнение с флажками;       3) познакомить учащихся с элементами акробатики (группировка);       4) продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с предметами);  5) закрепить игру «Мяч соседу». | Уметь правильно ходить; выполнять упражнение с флажками; выполнять элементы акробатики (группировка); ходить по гимнастической скамейке с предметами; | текущий | Игра «Мяч соседу» |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 | |  | |  |  |  |
|  | 26  27,28 | Перекаты    Метание в горизонтальную и вертикальную цель; | 1  2 | Комбинированный | | 1) повторить выполнение упражнений с флажками;       2) научиться держать равновесие, ходить по гимнастической скамейке с доставанием предметов;       3) приступить к обучению перекатам;      4) повторить игры «Запрещенное движение». | Уметь ходить по гимнастической скамейке с доставанием предметов; выполнять перекаты; | Текущий | Игра «Дай руку», «Запрещенное движение». | |  | |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |
| Комбинированный | | 1) научить расчету на первый-второй с перестроением в две шеренги;       2) закрепить выполнение упражнений с флажками;       3) усовершенствовать выполнение перекатов;       4) обучить метанию в горизонтальную и вертикальную цель;  5) разучить игру «Самые сильные» | Уметь выполнять расчет на первый-второй с перестроением в две шеренги; выполнять упражнения с флажками;   выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель; | текущий | Упр. с флажками | |  | |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 29,30  31,32  33,34  35,36  37,38 | Прыжки с трех  четырех шагов; метания на дальность;  ОРУ без предметов; ходьба по ориентирам; метания на дальность;  Бег на дистанцию 30 м с высокого старта  Метания в цель; прыжок в длину с места; ходьба в ногу;  метания в цель  Бег на дистанцию 60 м; прыжки в длину с разбега; | 2  2  2  2  2 | Комбинированный | 1) научить детей выполнять прыжки в длину с трех-четырех шагов;       2) продолжить обучение метанию на дальность;       4) обучение игре «Зоркий глаз» | | Уметь выполнять прыжки в длину с трех-четырех шагов; метать на дальность; | Текущий | Игра «Зоркий глаз» | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Зачётный | 1) проверить умение выполнять общеразвивающие упражнения без предметов;       2) продолжить обучение выполнять общеразвивающие упражнения без предметов;       3) провести зачет по метанию на дальность;       4) отработать навыки ходьбы по ориентирам;       5) повторить игру «Мяч соседу» | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов; выполнять общеразвивающие упражнения без предметов; ходить по ориентирам; | Текущий | Игра «Мяч соседу» | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить выполнение общеразвивающих упражнений без предмета;       2) начать обучение бегу на дистанцию 30 м с высокого старта;       3) проверить результативность выполнения прыжка в длину с разбега;       4) провести игр «Прыжки по полосам» | | Уметь бегать на дистанцию 30 м с высокого старта;  выполнять прыжок в длину с разбега; | Текущий | Игра «Прыжки по полосам» | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) приступить к обучению ходьбе в ногу;       2) повторить упражнения с гимнастической палкой;       3) отработать фазы прыжка в длину с места;       4) продолжать обучение метанию в цель;      5)повторить игру «Пятнашки маршем». | | Уметь ходить в ногу; выполнять упражнения с гимнастической палкой;  фазы прыжка в длину с места; метать в цель; | Текущий | Игра «Пятнашки маршем». | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить выполнение прыжков в длину с разбега;       2) продолжить обучение бегу на дистанцию 60 м;       3) повторить упражнение с флажками;      4) провести игру «Точный прыжок» | | Уметь выполнять прыжков в длину с разбега;       2) продолжить обучение бегу на дистанцию 60 м;       3) повторить упражнение с флажками; | Текущий | Игра «Точный прыжок» | |  | |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | | 7 | 8 | | 9 | |  |  |  |  |
|  | 39,40  41,42  43,44 | Прыжки в длину с разбега; бег на дистанцию 60 м;  Передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; броски и ловля мяча;  Передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; броски и ловля мяча; | 2  2  2 | Комбинированный | 1) закрепить выполнение прыжков в длину с разбега;       2) продолжить обучение бегу на дистанцию 60 м;       3) повторить упражнение с флажками;     4) провести игру «Точный прыжок» | | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега; бегать на дистанцию 60 м; | Текущий | | Игра «Точный прыжок» | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить выполнение поворотов направо, налево; обучить повороту кругом;       2) закрепить выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками;       3) обучить передвижению с сохранением равновесия и прыжку с высоты;       4) научить бросать и ловить мяч;       5) Повторить игру «Мяч соседу по кругу» | | Уметь выполнять повороты направо, налево; обучить повороту кругом; выполнять общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; передвигаться с сохранением равновесия и прыгать с высоты; бросать и ловить мяч; | Текущий | | игра «Мяч соседу по кругу» | |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить выполнение поворотов направо, налево; обучить повороту кругом;       2) закрепить выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками;       3) обучить передвижению с сохранением равновесия и прыжку с высоты;       4) научить бросать и ловить мяч;       5) Повторить игру «Мяч соседу по кругу» | | Уметь выполнять повороты направо, налево; обучить повороту кругом; выполнять общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; | Текущий | | игра «Мяч соседу по кругу» | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 45,46  47,48 | Прыжки с различной высоты; бег в различном темпе;  Метание в цель; | 2  2 | Изучение нового  материал  а | | 1) повторить выполнение упражнений с флажками;       2) научить правильно выполнять прыжки с различной высоты;       3) закрепить навыки выполнения бега в различном темпе;      4) Закрепить игру «К своим флажкам» | Уметь выполнять упражнения с флажками;       2) правильно выполнять прыжки с различной высоты;       3 выполнять бег в различном темпе; | Текущий | | Игра  «К своим флажкам» | |  |  |  |  |
| Зачётный | | 1) подвести итоги II четверти       2) провести зачет по метанию в цель;       3) выполнить упражнения с флажками;       4) провести игру «Попади в цель» | Уметь метать в цель; | Текущий | | Игра  «Попади в цель». | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |

3четверть гимнастика

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 49,50  51,52  53,54 | Навыки равновесия;  Лазание по гимнастической скамейке; прыжки в длину с места;  Лазание по гимнастической скамейке; прыжки в длину с места; | 2  2  2 | Комбинированный | 1) повторить комплекс упражнений с флажками;        2) закрепить навыки равновесия;  3) провести игру «Попади в цель» | Умение   выполнять упр в равновесии; | Текущий | Игра  «Попади в цель» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение лазанью по гимнастической скамейке;       2) закрепить выполнение прыжка в длину с места;       3) повторить упражнения с флажками;      4) проверить выполнение игр «Попади в цель» | Уметь лазать по гимнастической скамейке; | Текущий | Игра «Попади в цель» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение лазанию по гимнастической скамейке;       2) закрепить выполнение прыжка в длину с места;       3) повторить упражнения с флажками;       4) проверить выполнение игр «Попади в цель» | Уметь лазать по гимнастической скамейке; | текущий | Игра ««Попади в цель» |  |  |  |  |
| 55,56  57,58 | Упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении    Лазание по гимнастической стенке; прыжок в глубину из положения приседа при сохранении равновесия; | 2  2 | Комбинированный | 1) разучить упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении;  2) закрепить выполнение прыжка в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;  3) повторить игру «Охотники и утки». | Уметь выполнять упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении,     выполнять прыжок в глубину из положения приседа при сохранении равновесия; | Текущий | Игра «Охотники и утки». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) разучить упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении;  2) закрепить выполнение прыжка в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;    3) Повторить игру повторить игру «Охотники и утки». | Уметь выполнять упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении,     выполнять прыжок в глубину из положения приседа при сохранении равновесия; | Текущий | Игра «Охотники и утки». |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 59,60  61,62  63,64 | Прыжки в высоту; челночный бег;   Прыжки в высоту; челночный бег;  Лазанье по гимнастической скамейке и бросание и ловля больших мячей; | 2  2  2 | Комбинированный | 1) продолжить обучению прыжкам в высоту;       2) повторить упражнения с гимнастической палкой;       3) закрепить навыки челночного бега;    4) разучить игру «День и ночь», повторить игру «У медведя во бору». | Уметь выполнять прыжки в высоту, упражнения с гимнастической палкой;   челночный бег; | Текущий | Игра «День и ночь», |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучению прыжкам в высоту;       2) повторить упражнения с гимнастической палкой;       3) закрепить навыки челночного бега;  4) разучить игру «День и ночь», повторить игру «У медведя во бору». | Уметь выполнять прыжки в высоту, упражнения с гимнастической палкой;   челночным бегом; | Текущий | Игра «У медведя во бору». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) разучить комплекс общеразвивающих упражнений с мячами;       2) закрепить выполнение строевых команд;       3) усовершенствовать лазанье по гимнастической скамейке        4) повторить бросание и ловлю больших мячей;       5) разучить игру «Гонка мячей по кругу» | Уметь выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с мячами;  строевые команды;  лазать по гимнастической скамейке | текущий | Игра «Гонка мячей по кругу» |  |  |  |  |
| 65,66,67 | Лазанье по гимнастической скамейке бросание и ловля больших мячей; | 3 | Изучение нового материала | 1) разучить комплекс общеразвивающих упражнений с мячами;       2) усовершенствовать лазанье по гимнастической скамейке        3) повторить бросание и ловлю больших мячей;      4) разучить игру «Два сигнала» | Уметь выполнять строевые команды; лазать по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; | Текущий | Игра «Два сигнала». |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |  |
|  | 68,69,70  71,72,73  74,75 | Прыжки в глубину с высоты в ориентир;  метания в цель;  Прыжки в глубину с высоты в ориентир;  метания в цель;  Бег на выносливость. Метание в цель | | 3  3  2 | Комбинированный | 1) повторить упражнения без предметов;       2) закрепить навыки выполнения всех способов размыкания;       3) повторить выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир;      4) повторить выполнение метания в цель;      5) разучить игры «Мяч в середину» | Уметь выполнять всех способов размыкания; Выполнять прыжки в глубину с высоты в ориентир;  выполнять метания в цель; | Текущий | Игра «Мяч в середину» |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения без предметов;       2) повторить выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир;      3) повторить выполнение метания в цель;      4) Повторить игру «Пустое место» | Уметь выполнять всех способов размыкания; выполнять прыжки в глубину с высоты в ориентир;  выполнять метания в цель; | Текущий | Игра «Пустое место» |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) бег на выносливость (до 3—4 мин);       2) проверить умение метания в цель;       3) повторить игру «Пустое место». | Уметь бегать на выносливость (до 3—4 мин);  метать в цель; | Текущий | Игра «Пустое место». |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |
|  | 76  77 | Метание в цель; | | 1  1 | Комбинированный | 1) бег на выносливость (до 3—4 мин);       2) проверить умение метания в цель;       3) Повторить игру «Гонка мячей по кругу» | Уметь бегать на выносливость (до 3—4 мин); метать в цель; | Текущий | Игра «Гонка мячей по кругу» |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Зачётный | 1) провести зачет по выполнению метания в цель;  2. Повторить игру «Гонка мячей по кругу» | Уметь метать малого мяча в цель; | Текущий | ОРУ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 78 | Перекаты назад, вперед, в сторону; упражнения с мешочками с песком, метания в цель; | 1 | Комбинированный | 1) рассказать учащимся о правильном дыхании;       2) разучить упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки;       3) продолжить обучение перекату назад, вперед, в сторону;       4) закрепить навыки метания в цель;       5) Повторить игру «Пустое место». | Уметь выполнять упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки; перекаты назад, вперед, в сторону; метать в цель; | Текущий | Игра «Пустое место». |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 79  80,81  82,83,84  85,86 | метания мячав вертикальную цель;  Равновесие лазание по наклонной гимнастической скамейке;  Ходьба по скамейке, соскок в глубину; метание в цель;    Ходьба по скамейке, соскок в глубину; метание в цель; | 1  2  2  2 | Комбинированный | 1) повторить метание в вертикальную цель;       2) повторить бег на выносливость до 2—3 мин;       3) повторить игру , «Пустое место». | Метание в вертикальную цель; бегать на выносливость до 2—3 мин; | Текущий | Игра «Пустое место». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение равновесию (ходьба «по кочкам»);       2) закрепить навыки выполнения лазанья по наклонной гимнастической скамейке;       3) повторить игру «Волк во рву». | Уметь держать равновесие (ходьба «по кочкам»); выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке; | Текущий | Игра «Волк во рву». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить выполнение ходьбы по скамейке (равновесие);       2) закрепить навыки соскока в глубину;       3) провести метание в цель; | Уметь ходить по бревну (равновесие); выполнять     соскок в глубину; метание в цель; | Текущий | ору |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить выполнение ходьбы по скамейке (равновесие);       2) закрепить навыки соскока в глубину;       3) провести метание в цель; | Уметь ходить по бревну (равновесие); выполнять     соскок в глубину; метание в цель; | Текущий | ору |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 87  88  89  90,91 | Передвижения с сохранением равновесие  Перелезание через предмет;  Перелезание через предмет;  Общеразвивающие Упражнения с обручами; | 1  1  1  2 |  | 1) проверить выполнение упражнений комплекса 4 утренней гимнастики;;       2) закрепить навыки передвижения с сохранением равновесия;      3) повторить игру «Волк во рву». | Уметь выполнять упражнения комплекса 4 утренней гимнастики;      Уметь передвижению с сохранением равновесия; | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить комплекс 4 общеразвивающих упражнений;  2) приступить к обучению перелезанию через предмет;        3) Повторить игру «Два сигнала» | Уметь повторить комплекс 4 общеразвивающих упражнений;  лазать по гимнастической стенке;  перелезать через предмет; | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить комплекс 4 общеразвивающих упражнений; 2.)перелезанию через предмет; 3) игра «Волк во рву»; | Уметь повторить комплекс 4 общеразвивающих упражнений; лазать по гимнастической стенке;  перелезать через предмет; | Текущий | Игра «Волк во рву»; |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) разучить общеразвивающие упражнения с обручами;       2) продолжить обучение перелезанию;       3) закрепить навыки обучения прыжкам в высоту;       4) повторить игры «Шишки, желуди, орехи». | Уметь выполнить общеразвивающие упражнения с обручами; закрепить навыки обучения прыжкам в высоту; | Текущий | ОРУ |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 92  93  94  95 | Прыжки в высоту; метание в цель; упражнения с обручами.  Прыжки в высоту; метание в цель; упражнения с обручами  Прыжки в длину с разбега; метание на дальность; ходьба по ориентирам;  Бег на дистанцию 30 м с высокого старта; прыжок в длину с разбега; | 1  1  1  1 | Комбинированный | 1) продолжить обучение прыжкам в высоту;       2) закрепить навыки выполнения строевых команд;       3) проверить степень овладения метанием в цель;       4) провести игры «Прыжки по полосам»       5) повторить упражнения с обручами. | Уметь выполнять прыжки в высоту;  выполнять строевые команды; метать в цель; | Текущий | Игра «Прыжки по полосам» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение прыжкам в высоту;       2) закрепить навыки выполнения строевых команд;       3) проверить степень овладения метанием в цель;       4)  повторить упражнения с обручами.  5) Игра «У медведя во бору» | Уметь прыгать в высоту;  выполнять строевые команды; метать в цель; | Текущий | Игра «У медведя во бору» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Зачетный | 1) проверить умение выполнять общеразвивающие упражнения без предметов;       2) продолжить обучение прыжкам в длину с разбега;       3) провести зачет по метанию на дальность;       4) отработать навыки ходьбы по ориентирам       5) разучить игру « У медведя во бору» | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов; прыгать в длину с разбега; метать на дальность; | Текущий | Игра  « У медведя во бору» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить выполнение общеразвивающих упражнений без предмета;       2) начать обучение бегу на дистанцию 30 м с высокого старта;       3) проверить результативность выполнения прыжка в длину с разбега;       4) провести игру «Охотники и утки» | Уметь выполнять общеразвивающих упражнений без предмета; бегать на дистанцию 30 м с высокого старта; прыгать в длину с разбега; | Текущий | Игра «Охотники и утки» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 96  97  98  99 | Метание вдаль.  Бег с различного старта;  Метание вдаль  бег с различного старта;  Прыжки в длину; бег и метания мяча на дальность;  Прыжки в длину; бег и метания мяча на дальность; | 1  1  1  1 | Комбинированный | 1) продолжить обучение метанию вдаль;       2) проверить выполнение команд при обучении бегу с различного старта;       3) закрепить навыки ходьбы в ногу;       4) разучить игры «Пятнашки» | Уметь метать вдаль; бегать с различного старта; | Текущий | Игра «Пятнашки» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение метанию вдаль;       2) проверить выполнение команд при обучении бегу с различного старта;       3) закрепить навыки ходьбы в ногу;       4) разучить игры «Пятнашки» | Уметь метать вдаль; бегать с различного старта; | Текущий | Игра  «Пятнашки» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение бегу и метанию мяча на дальность;       2) приступить к обучению прыжкам в длину;       3) повторить общеразвивающие упражнения без предметов | Уметь бегать и метать мяч на дальность; прыгать в длину; | Текущий | ору |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение бегу и метанию мяча на дальность;       2) приступить к обучению прыжкам в длину;       3) повторить общеразвивающие упражнения без предметов        4) повторить игры «День ночь» | Уметь бегать и метать мяч на дальность; прыгать в длину;  выполнять общеразвивающие упражнения без предметов | Текущий | ОРУ без предметов |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 100  101 | Метание мячей на дальность;  Прыжка в длину с разбега | 1  1 |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Зачетный | 1) повторить упражнения без предмета;       2) провести зачет по метанию мячей на дальность;       3) провести игру | Уметь выполнять упражнения без предмета (комплекс 6); | | Текущий | Ком-  Плекс ору |  |  |  |  |
| Зачетный | 1)повторить общеразвивающие упражнения с флажками;       2) повторить выполнение прыжка в длину с разбега, принять нормативы;       3) провести игру «Мяч соседу» | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с флажками;  выполнять прыжки в длину с разбега, принять нормативы; | | Текущий | игра «Мяч соседу» |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | |
|  | 102 | Прыжки в высоту с разбега; | 1 | Комбинированный | 1) продолжить выполнение общеразвивающих упражнений с флажками;       2) принять нормативы по выполнению прыжка в высоту с разбега;       3) провести игры        4) подвести итоги четвертой четверти года; напомнить учащимся о правилах поведения летом. | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с флажками; | Текущий | Игра «Охотники» |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2«А» класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Класс, дата  проведения | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
| 1 | 1четверть Легкая атлетика | | | | | | | | | | | |
|  | 1,2  3,4  5  6 | Ознакомить учащихся с содержанием занятий в учебном году и в первой четверти;  Обучение бегу на дистанцию 30 м. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (индивидуально);  Обучение упражнений без предметов (комплекс 2);    Обучение расчету на первый-третий, перестроению в две шеренги; | 2  2  1  1 | Вводный | 1) ознакомить учащихся с содержанием занятий в учебном году и в первой четверти;  2) проверить, как выполняются строевые команды;  3) разучить комплекс упражнений с флажками;  4) закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра;  5) Обучение метанию в горизонтальную цель;  6) провести игру «Не дай мяч водящему» | Уметь правильно выполнять строевые команды;  выполнять основные движения в ходьбе и беге; выполнения метания в горизонтальную цель;  Знать правила ТБ на уроках | Текущий | ОРУ с флажками |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнение с флажками;  2) закрепить выполнение команд: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!»;  3) Обучение ходьбе в различном темпе;  4) сформировать навыки бросков большого мяча двумя руками из-за головы (индивидуально);  5) разучить игру «Карусель»;  6) Обучение бегу на дистанцию 30 м. | Уметь правильно выполнять упражнение с флажками; выполнять команд: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!»; | Текущий | ОРУ с флажками |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить навыки движения в колонне по два, ходьбу выполнять с высоким подниманием бедра;  Обучение упражнений без предметов (комплекс 2);  3) проверить выполнение метания в горизонтальную цель;  4) закрепить навыки бега с высокого старта;  5) провести игры «Карусель» | Уметь правильно выполнять движения в колонне по два, ходьбу выполнять с высоким подниманием бедра; бег с высокого старта; | текущий | Комплекс 2 |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1)научить расчету на первый-третий, перестроению в две шеренги;       2) закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра;       3) повторить упражнения без предметов;       4) подготовить учащихся к сдаче нормативов по метанию в горизонтальную цель;       5) разучить игры «Отгадай по голосу». | Уметь расчету на первый-третий, перестроению в две шеренги; | текущий | Игра «Отгадай по голосу». |  |  |  |  |
| 7    8 | Обучение ходьбе по ориентирам; Метанию в горизонтальную цель;  Закрепить технику выполнение прыжка в длину с места; | 1 | Комбинированный | 1) закрепить навыки построения в колонну по одному, перестроения в круг;       2) повторить упражнения без предметов;       3) отработать ходьбу в чередовании с бегом;       4) Обучение ходьбе по ориентирам;       5) проверить вариативность навыка метания в горизонтальную цель;       6) разучить игры «Волшебный мешок» | Уметь построиться в колонну по одному, перестроения в круг; выполнять упражнения без предметов; | Текущий | ору |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) Обучение упражнений без предмета с различными положениями рук, ног, головы;       2) Закрепить технику выполнения прыжка в длину с места;       3) закрепить навыки метания в вертикальную цель;       4) провести игры «Меткий стрелок». | Уметь выполнять упражнения без предмета с различными положениями рук, ног, головы; | текущий | Игра «Меткий стрелок» |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |  | | |  |  |  |
|  | 9    10 | Обучение прыжку в длину с 2—4 шагов (в виде подводящих упражнений);  Метание в вертикальную цель; | 1  1 | | Комбинированный | 1) Обучение прыжку в длину с 2—4 шагов (в виде подводящих упражнений);       2) повторить упражнения с флажками;       3) проверить уровень обшей выносливости детей при беге до 2 мин с интервалом в 2—3 мин;       4) провести игры «Салки» | Уметь прыгать в длину с 2—4 шагов (в виде подводящих упражнений); играть в игру «Салки», | Текущий | Игра «Салки» | |  | | |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) разучить упражнения с гимнастическими палками;       2) закрепить навыки перестроения из колонны в круг;       3) принять нормативы по метанию в вертикальную цель;       4) разучить игры «Салки» | Уметь перестраиваться из колонны в круг; | текущий | Игра «Салки». | |  | | |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 11  12,13  14,15  16,17  18  19 | Обучение дыхательным упражнениям (3—4 раза);  Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега;) Дыхательные упр. с гимн. палками  Обучение акробатике (группировке); Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре, согнувшись  Прыжок в высоту с прямого разбега    Прыжок в высоту с прямого разбега;  Метание м. мячей в горизонтальную цель. | | 1  2  2  2    1  1 | Комбинированный | 1) разучить дыхательные упражнения (3—4 раза);       2) включить их в комплекс упражнений с гимнастической палкой;       3) закрепить навыки метания в цель;       4) приступить к обучению равновесию;       5) закрепить игру «Отгадай по голосу» | Уметь выполнять дыхательные упражнения (3—4 раза); | Текущий | Игра «Отгадай по голосу» | |  | | |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить выполнение дыхательных упражнений с гимнастическими палками;       2) научить повороту на месте переступанием ног;       3) приступить к обучению прыжку в высоту с прямого разбега;       4) повторить игры «Веревочный круг»  1) повторить упражнения с гимнастическими палками;       2) приступить к обучению акробатике (группировке);       3) Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре, согнувшись    4) разучить игру «Пустое место». | Уметь выполнять прыжки в высоту с прямого разбега; выполнять поворот на месте переступанием ног;  Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками; группировку;  лазать по наклонной гимнастической скамейке в упоре, согнувшись; | Текущий  Текущий | Игра «Веревочный круг»  игра «Пустое место» | |  | | |  |  |  |
| Комбиниров  анный |  | | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить дыхательные упражнения;       2) закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений;       3) повторить прыжок в высоту с прямого разбега;       4) Повторить игру «У медведя во бору». | Уметь выполнять дыхательные упражнения;  общеразвивающие упражнения; прыгать в высоту с прямого разбега; | Текущий | Игра «У медведя во бору». | |  | | |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) сформировать у учащихся умение ориентироваться в пространстве;       2) закрепить выполнение прыжка в высоту с прямого разбега;       3) повторить общеразвивающие упражнения с флажками;       4) Повторить игру «Пустое место». | Уметь выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; ориентироваться в пространстве; общеразвивающие упражнения с флажками; | Текущий | Игра «Пустое место». | |  | | |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) научить учащихся ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, с перешагиванием через предмет;       2) закрепить выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»;       3) повторить упражнения с гимнастическими палками (комплекс 2);       4) сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель;       5) провести игру «Охотники и утки». | Уметь команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, с перешагиванием через предмет; упражнения с гимнастическими палками (комплекс 2); | Текущий | Игра «Охотники и утки». | |  | | |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | |  | |  |  |  |
|  | 20  21  22 | Ходьба, и бег с переступанием через препятствие.  Передача мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному;  Перестроение из одной шеренги в две, в колонну по одному. | | 1  1    1 | Комбинированный | 1) обучить ходьбе и бегу с переступанием через препятствие;       2) сформировать навыки передвижения на четвереньках;       3) закрепить навыки выполнения упражнений с флажками;       4) разучить игру «Совушка» | Уметь ходьбе и бегу с переступанием через препятствие; передвигаться на четвереньках; играть в игру «Вот так позы!», повторить игру «У медведя во бору». | Текущий | | Игра «Совушка» | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения без предметов (комплекс 1);       2) приступить к выполнению прыжка в длину с 3—5 шагов;       3) научить передаче мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному;       4) игра «Третий лишний» | Уметь выполнять передачу мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному; | Текущий | | Игра «Третий лишний» | |  | |  |  |  |
| Зачётный | 1) научить перестроению из одной шеренги в две;       2) закрепить навыки метания в цель (индивидуальные зачетные нормативы — ЗН);      3) продолжить обучение перестроению из одной шеренги в колонну по одному;       5) провести игру «У ребят порядок строгий» | Уметь перестраиваться из одной шеренги в две, в колонну по одному | Текущий | | Игра « У ребят порядок строгий»» | |  | |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 23  24 | Лазание по гимнастической скамейке разными способами  Броски большого мяча двумя руками с места; броски мяча в баскетбольное кольцо | 1  1 | | Комбинированый | 1) Обучение лазанию по гимнастической скамейке разными способами ;       2) разучить игру «Совушка» | Уметь лазать по гимнастической скамейке разными способами; играть игру «Совушка», | Текущий | | Игра «Совушка». | | |  |  |  |  |
| Комбини-рованный | 1) разучить упражнения с малыми обручами;        2) сформировать навыки выполнения бросков большого мяча двумя руками с места;        3) приступить к выполнению бросков мяча в баскетбольное кольцо (кольца опущены);        4) провести игру «Лиса».  5) подвести итоги первой четверти; | Уметь выполнять упражнения с малыми обручами; | Текущий | | Игра «Лиса». | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

2четверть гимнастика

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 25,26  27,28  29,30 | Передача мячей различными способами; способы метания мячей в цель;  Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук  Передача мячей различными способами; способы метания мячей в цель; | 2  2  2 | Комбинированный | 1) повторить упражнения с гимнастическими палками;       2) закрепить навыки выполнения поворотов направо, налево;       3) научить передаче мячей различными способами;       4) отработать способы метания мячей в цель;       5) повторить и закрепить навыки упражнений в играх «Лиса» | Уметь выполнять передачу мячей различными способами; | Текущий | Игра «Лиса» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения без предметов (комплекс 2);       2) научить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком;       3) повторить прыжок в длину с места;       4) повторить «Часовые и разведчики». | Уметь ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; | Текущий | прыжок в длину с места; |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения с гимнастическими палками;       2) закрепить навыки выполнения поворотов направо, налево;       3) научить передаче мячей различными способами;       4) отработать способы метания мячей в цель;       5) повторить и закрепить навыки упражнений в играх «Совушка» | Уметь выполнять повороты направо, налево; передавать мячи различными способами; способы метания мячей в цель; | Текущий | Игра «Совушка» |  |  |  |  |
| 31,32  33,34  35,36,37 | Прыжки в длину с разбега; равновесие (ходьба по гимнастической скамейке  зачет по метанию в цель; ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево;  Построение в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); | 2  2  3 | Комбинированный | 1) закрепить построение в колонну по одному, по два;       2) повторить упражнения с малыми обручами;       3) начать обучение прыжку в длину с разбега;       4) продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед);       5) разучить игры «Лиса». | Уметь выполнять построение в колонну по одному, по два; упражнения с малыми обручами; прыгать в длину с разбега; | Текущий | Игра «Лиса». |  |  |  |  |
| Комбинированный  Комбинированный | 1) повторить упражнения с флажками;       2) закрепить повороты направо, налево;       3) провести зачет по метанию в цель;       4) научить ходьбе по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево;       5) акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»);         1) закрепить навыки построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному);       2) закрепить навыки действий при выполнении команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!» на основе зрительных сигналов;       3) повторить игры, способствующие закреплению раздела «Строевые упражнения». | Уметь выполнять упражнения с флажками; выполнять повороты направо, налево; метать в цель; ходить по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево;  Уметь выполнять построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнять действия при выполнении команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!» на основе зрительных сигналов; | Текущий  Текущий | Игра «Повторяй за мной»;  Игры, способствующие закреплению раздела «Строевые упражнения». |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 38,39,40  41,42  43,44,45 | Прыжки в длину с разбега  Упражнения на формирование осанки; кувырок вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие;    Перелезание через препятствие; | 3    2  3 | Комбинированный | 1) закрепить выполнение строевых команд;       2) частично повторить урок 25, а с целью закрепления прыжка в длину с разбега провести игру «Третий лишний». | Уметь выполнять строевые команды; выполнять действия при выполнении команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь! | Текущий | Игра «Третий лишний». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд);       2) разработать и разучить упражнения на формирование осанки;       3) научить элементам акробатики. Познакомить учащихся с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя);       4) научить перелезанию через препятствие;       5) Обучение игре  «Воробьи, вороны». | Уметь выполнять упражнения на формирование осанки; выполнять кувырок вперед (с помощью учителя); перелезать через препятствие; | Текущий | Игра «Воробьи,вороны». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд);       2) разработать и разучить упражнения на формирование осанки;       3) научить элементам акробатики. Познакомить учащихся с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя);       4) научить перелезанию через препятствие;       5) повторить игру «Третий лишний». | Уметь выполнять упражнения на формирование осанки; выполнять кувырок вперед (с помощью учителя); перелезать через препятствие; играть в игру «Салки». | Текущий | Игра «Третий лишний». |  |  |  |  |
| 46,47 | Прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); метания в цель; | 2 | Изучение нового материала | 1) закрепить навыки ходьбы и бега;       2) повторить выполнение метания в цель;       3) разучить прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир);       4) провести игры «Охотники и утки» | Уметь выполнят ходьбу и бег; метания в цель; прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); играть в игру «Успей взять кеглю», «Точно в цель». | Текущий | Игра «Охотники и утки» |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 48,49,50  51,52  53,54 | Нормативы выполнения прыжка в высоту;  (Условно) зачет по выполнению прыжка в длину и метанию мячей в цель;  Игровой | 3  2    2 | Зачётный | 1) закрепить навыки выполнения упражнений с гимнастическими палками (комплекс 3);       2) проверить выполнение учащимися поворотов на месте;       3) принять нормативы выполнения прыжка в высоту;       4) провести игру «Кто дальше бросит». | Уметь выполнять повороты на месте; выполнять упражнений с гимнастическими палками (комплекс 3); повороты на месте; | Текущий | Комплекс№3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Зачётный | 1) принять (условно) зачет по выполнению прыжка в длину и метанию мячей в цель;       2) провести игры «Повторяй за мной» | Уметь выполнять прыжки в длину и метанию мячей в цель; играть в игру «Повторяй за мной» | Текущий | Игра « Повторяй за мной». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | Игры: «Совушка» (2 класс, урок 29), «Третий лишний» (2 класс, урок 21). «Охотники и утки» (2класс,урок 19), «Лиса» (2класс,урок31 ) | Уметь играть в игру: «Совушка» (2 класс, урок 29), «Третий лишний» (2 класс, урок 21). «Охотники и утки» (2класс,урок 19), «Лиса» (2класс,урок31 ) | Текущий | Игра «Совушка» |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Легкая атлетика | | | | | | | | | | | |
|  | 55,56  57,58  59,60  61.62,63  64,65,66 | Прыжки в длину с разбега;  Прыжки в длину с разбега;  Прыжки в длину с разбега;  Навыки выполнения прыжка в длину с разбега;  Прыжки в длину с разбега;  Метание в цель; норматив по прыжку в длину с разбега; | 1  1  1    1  2 | Комбинированный | 1) закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега;       2) повторить повороты на месте налево, направо (урок 48);       3) Повторить игру «Часовые и разведчики» | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо (урок 48); | Текущий | Игра «Часовые и разведчики» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега;       2) повторить повороты на месте налево, направо (урок 48);       3) разучить игру «Что изменилось» | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо (урок 48); | Текущий | Игра «Что изменилось» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега;       2) повторить повороты на месте налево, направо (урок 48);       3) разучить игру «Где стоял предмет» | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо (урок 48); | Текущий | Игра «Где стоял предмет» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега;       2) повторить повороты на месте налево, направо (урок 48);       3) разучить игру «Мяч соседу»  4четверть лёгкая атлетика | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега; | Текущий | Игра «Мяч соседу» |  |  |  |  |
| зачётный | 1) закрепить выполнение упражнений с флажками;       2) повторить метание в цель;       3) принять норматив по прыжку в длину с разбега;       4) повторить игру «Рыбак и рыбки» | Уметь выполнять метание в цель; норматив по прыжку в длину с разбега; | Текущий | «Кто поймал мяч?». |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 67,68  69,70  71,72  73,74  75,76 | Метание в цель;  ,прыжки норматив по прыжку в длину с разбега;  Бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях;  Упражнения в равновесии ;бег на дистанцию 30 м;  Метание в цель; норматив по прыжку в длину с разбега;  Лазание по гимнастической скамейке; норматив по метанию в цель; | 2    2  2  2  2 | Комбинированный | 1) закрепить выполнение упражнений с флажками;       2) повторить метание в цель;       3) принять норматив по прыжку в длину с разбега;       4) повторить игру «Кто поймал мяч?». | Уметь выполнять метание в цель; норматив по прыжку в длину с разбега; игру «Кто поймал мяч?». | Текущий | Игра |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) ознакомить учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков;       2) повторить упражнения с мячами;       3) повторить бег с высокого старта;       4) закрепить навыки ходьбы в разных направлениях;       5) Игра «Передай мяч соседу» | Уметь бегать с высокого старта; упражнения с мячами; ходьбу в разных направлениях;  игру «Передай мяч соседу». | Текущий | Игру «Передай мяч соседу». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить гимнастические упражнения (комплекс 4, 2 класс, уроки 47—48);       2) разучить упражнения в равновесии;       3) продолжать бег на дистанцию 30 м;       4) повторить игры «Охотники и утки» | Уметь выполнять упражнения в равновесии;  бег на дистанцию 30 м; | Текущий | игра «Охотники и утки» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить выполнение упражнений с флажками;       2) повторить метание в цель;       3) принять норматив по прыжку в длину с разбега;       4) повторить игру «Воробьи ,вороны» | Уметь выполнять метание в цель; норматив по прыжку в длину с разбега; | Текущий | Игра «Воробьи ,вороны» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) приступить к выполнению упражнений со скакалкой;       2) начать обучение лазанью по гимнастической скамейке;       3) принять норматив по метанию в цель;       4) повторить игру «Меткий стрелок». | Уметь лазать по гимнастической скамейке;  норматив по метанию в цель; | Текущий | Игра « Меткий стрелок» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 77,78  79,80,81  82,83  84,85  86,87 | Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; метание на дальность;  Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; метание на  Лазание по гимнастической стенке; норматив по метанию в цель;  Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; метание на дальность  Прыжки в высоту с прямого разбега; метания на дальность | 2    1    1    1  2 | Комбинированный | 1) научить детей бегу в различном темпе;       2) закрепить навыки бега на дистанцию 30 м;       3) начать обучение метанию на дальность;       4) провести игру «Передал мяч — садись». Мяч капитану | Уметь бегать в различном темпе; бегать на дистанцию 30 м; метать на дальность; играть игру «Передал мяч — садись». | Текущий | «Передал мяч — садись». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) научить детей бегу в различном темпе;       2) закрепить навыки бега на дистанцию 30 м;       3) начать обучение метанию на дальность;       4) провести игру «Передал мяч — садись». | Уметь бегать в различном темпе; бегать на дистанцию 30 м; метать на дальность; играть игру «Передал мяч — садись». | Текущий | «Передал мяч — садись». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) приступить к выполнению упражнений со скакалкой;       2) начать обучение лазанью по гимнастической стенке;       3) принять норматив по метанию в цель;       4) повторить игру «Лиса». | Уметь лазать по гимнастической стенке;  норматив по метанию в цель; | Текущий | Игра «Лиса» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) научить детей бегу в различном темпе;       2) закрепить навыки бега на дистанцию 30 м;       3) начать обучение метанию на дальность;       4) провести игру «Передал мяч — садись». | Уметь бегать в различном темпе; | Текущий | игру « Передал мяч — садись». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить комплекс упражнений 2 (2 класс, первая четверть, урок 4);       2) продолжить обучение прыжкам в высоту с прямого разбега;       3) закрепить навыки метания на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?». | Уметь прыгать в высоту с прямого разбега; выполнять комплекс упражнений 2 | Текущий | «Кто дальше бросит?». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 88,89  90,91  92,93  94,95 | Прыжки в высоту с прямого разбега; метания на дальность  Прыжки в высоту; зачет по метанию на дальность по бегу на дистанцию 30 м  Прыжки в высоту; зачет по метанию на дальность по бегу на дистанцию 30 м  Прыжки в высоту; | 2  2  2    2 | Комбинированный | 1) повторить комплекс упражнений 2 (2 класс, первая четверть, урок 4);       2) продолжить обучение прыжкам в высоту с прямого разбега;       3) закрепить навыки метания на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?». | Уметь прыгать в высоту с прямого разбега; | Текущий | «Кто дальше бросит?». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Зачётный | 1) продолжить выполнение прыжков в высоту;       2) провести зачет по метанию на дальность (урок 63), по бегу на дистанцию 30 м (урок 64);       3) закрепить игру «Передай мяч соседу» | Уметь прыгать в высоту с прямого разбега; зачет по метанию на дальность , по бегу на дистанцию 30 м. | Текущий | игра «Передай мяч соседу» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить выполнение прыжков в высоту;       2) провести зачет по метанию на дальность, по бегу на дистанцию 30 м ;       3) разучить игру «Кто дальше прыгнет?» | зачет по метанию на дальность (урок 63), по бегу на дистанцию 30 м (урок 64); прыжки в высоту; | Текущий | «Кто дальше прыгнет?» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) проверить умение прыгать в высоту; 2) повторить игру «Кто дальше прыгнет?»;  3) провести коррекционную игру «Запомни порядок ». | Уметь выполнять общеразвивающих упражнения без предмета в движении; | Текущий | Игра «Запомни порядок» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 96,97  98,99  100,101,  102 | Зачет по метанию мяча в горизонтальную цель;  Повторить ранее изученные игры;  Закрепить  правила игры | 1  1  1 | Зачетный | 1) закрепить навыки движения на месте и при передвижении;       2) повторить выполнение команд;       3) провести зачет по метанию мяча в горизонтальную цель;       4) повторить игру «Меткий стрелок» | Уметь двигаться на месте и при передвижении; метать мяч в горизонтальную цель; | Текущий | «Меткий стрелок». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить ранее изученные игры;       2) научить детей пересказывать содержание каждой конкретной игры. | Уметь пересказывать содержание каждой конкретной игры. | Текущий | ору |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить правила игры (учитель рассказывает и показывает);       2) подвести итоги четвертой четверти и года;       3) дать задания на лето. | Знать правила игры | Текущий | задания на лето. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 «а», 1 «б» класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Номер  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Тип  Урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Класс,  дата проведения | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 1четверть легкая атлетика 24ч | | | | | | | | | | | |
|  | 1,2  3,4,5  6,7,8 | Основное содержание занятий;  комплекс упражнений для физкультминутки; построение по росту в одну шеренгу;    Построение в одну шеренгу;  перебежки от одного предмета к другому;  Подготовка к уроку (переодевание, складывание одежды); Комплекс общеразвивающих упражнений; упражнения с длинной палкой | 2  3  3 | Вводный | 1) Ознакомить учащихся с основным содержанием занятий, местом, оборудованием, требованиями к внешнему виду, спортивной одежде, обуви; обратить внимание на организованный приход на занятия и уход с занятий;       2) научить строиться по росту в одну шеренгу;  3) разучить комплекс упражнений для физкультминутки;  4)разучить игру «По местам»; | Уметь: выполнять построение по росту в одну шеренгу;  выполнять комплекс упражнений физкультминутки, | Текущий | ОРУ  для физкультминутки |  |  |  |  |
| Изучение нового  материала | 1) научить учащихся быстро готовиться к уроку, переодеваться, аккуратно складывать одежду;       2) закрепить навыки быстрого построения в одну шеренгу;       3) научить перебежкам от одного предмета к другому;       4) разучить игру «Слушай сигнал». | Уметь выполнять команды на построение в одну шеренгу; играть в игру «Слушай сигнал». | Текущий | Перебежки |  |  |  |  |
| Комбини-  рованный | 1) закрепить навыки быстрой подготовки к уроку (переодевание, складывание одежды);       2) повторить комплекс общеразвивающих упражнений (ур.2)       3) разучить два упражнения с длинной палкой  4) научить построению в колонну по одному и передвижению в колонне по залу за учителем в различных направлениях;       5) закрепить игру «Слушай сигнал». | Уметь выполнять ОРУ, играть игру «Слушай сигнал». | Текущий | Игра «Слушай сигнал» |  |  |  |  |
|  | 9,10,11 | Бег по прямой. | 3 | Изучение нового материала | 1) закрепить умения выполнять общеразвивающие упражнения без предметов;       2) разучить игру «Займи свое место»;       3) научить бегу по прямой в шеренге до ориентиров (набивные мячи на стульях) и обратно. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов; бегать по прямой в шеренге до ориентиров (набивные мячи на стульях) и обратно. | Текущий | Игра «Займи свое место»; |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | | 12,13,14  15,16,17 | Бег по прямой в шеренге    Прыжок на месте и прыжок на двух ногах с продвижением вперед; | 3    3 | Комбини-  рованный | 1) закрепить умение выполнять упражнения утренней гигиенической зарядки (урок 4);       2) разучить игру «Мяч в корзину»;       3) научить бегу по прямой в шеренге. | Уметь выполнять упражнения утренней гигиенической зарядки; бегать по прямой в шеренге; играть в игру «Мяч в корзину»; | | Текущий | Игра «Мяч в корзину» |  |  |  |  |
| Комбини-  рованный | 1) повторить упражнения без предметов;       2) приступить к обучению выполнения прыжка на месте и прыжка на двух ногах с продвижением вперед;       3) разучить игру «Найди свой флажок», закрепить игру «Мяч в корзину». | Уметь выполнять прыжок на месте и прыжок на двух ногах с продвижением вперед; играть в игру «Найди свой флажок», | | Текущий | Игра «Найди свой флажок» |  |  |  |  |
|  | | 18,19,20  21,22  23,24 | Прыжок на месте и прыжок на двух ногах с продвижением вперед;  Бег по прямой линии  Выборочный прием нормативов (лично) каждого ученика по прыжкам в длину с места; | 3  2    2 | Изучение нового  материала | 1) разучить упражнения с флажками;       2) продолжить обучение прыжкам на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад;       3) разучить игру «Салки», закрепить игру «Найди свой флажок». | Уметь выполнять упражнения с флажками; прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад; играть в игру «Салки», | | Текущий | Игра «Салки» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) научить детей собирать на полу мячи и передавать их своему напарнику;       2) закрепить умение выполнения упражнения с флажками;       3) продолжить обучение бегу по прямой линии;       4) закрепить игру «К своим флажкам». | Уметь выполнять упражнения с флажками;  бегать по прямой линии; играть в игру «К своим флажкам». | | Текущий | Упражнения с флажками; |  |  |  |  |
| Зачётный | 1) подвести итоги первой четверти;       2) провести выборочный прием нормативов (лично) каждого ученика по прыжкам в длину с места;       3) проверить, как усвоили все ученики каждую из игр, разученных на уроках в первой четверти, проявили ли интерес к ним. | Уметь прыгать в длину с места; нормативов (лично) каждого ученика по прыжкам в длину с места; игра 1класса | | Текущий | игра 1класса |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 25,26,27,  28 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками; перестроения | 4 | Изучение нового  Материала | 1) ознакомить учащихся с содержанием занятий физической культурой во второй четверти;       2) раскрыть основные требования к организации занятий детей, их одежде, обуви; дисциплине, порядку на уроках;       3) разучить новый комплекс упражнений с гимнастическими палками;       4) научить перестроению из одной шеренги в круг;       5) разучить игру «У ребят порядок строгий». | | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками; перестроение из одной шеренги в круг; играть в игру «У ребят порядок строгий». | Текущий, | Игра «У ребят порядок строгий» |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 29,30,31,  32  33,34,35,  36  37,38,39,  40  41,42,43,  44,45 | Броски мячей.  игра «У медведя во бору».  Ползанию на четвереньках с  подлезание Способы ползания  Бег по кругу; упражнения для формирования правильной осанки  Выпрыгивание вверх из положения стоя с приземлением. | 4    4    4  5 | Комбинированный | 1) закрепить навыки ходьбы с различным положением рук, в обход предметов;       2) обучить бросанию мячей друг другу, учителю;       3) разучить игру «У медведя во бору». | Уметь ходить с различным положением рук, в обход предметов; бросать мячей друг другу, учителю; играть в игру «У медведя во бору». | | Текущий | Ходьбы с различным положением рук. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) обучить ходьбе с различными положениями рук с перешагиванием через предметы (препятствия);       2) научить ползанию на четвереньках с подлезанием под веревку; обучить способам ползания, закрепить ранее сформированные умения;       3) разучить игру «Кошка и мышка». | Уметь ходить с различными положениями рук с перешагиванием через предметы (препятствия); ползать на четвереньках с подлезанием под веревку; играть в игру «Кошка и мышка». | | Текущий | Игра «Кошка и мышка» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) разучить упражнения для формирования правильной осанки в положении стоя у стены;       2) закрепить навыки бега по кругу (интервальный бег до 2 мин);       3) разучить игру «Солдатики» (закрепление элементов строя с помощью коррекционных упражнений);       4) повторить игру «Кто быстрее из круга». | Уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки в положении стоя у стены;  Уметь бегать по кругу (интервальный бег до 2 мин); | | Текущий | игра «Кто быстрее из круга». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) сформировать навыки лазанья по гимнастической скамейке;       2) научить учащихся выпрыгивать вверх из положения стоя на гимнастической скамейке с мягким приземлением на гимнастический мат;       3) закрепить игру «У медведя во бору». | Уметь лазать по гимнастической скамейке;  выпрыгивать вверх из положения стоя на гимнастической скамейке с мягким приземлением на гимнастический мат; | | Текущий | 14.  12.  16 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 3четверть | | | | | | | | | | | | |
|  | 46,47,48,  49,50 | Выпрыгивание вверх со скамейки; | 5 | Изучение нового  Материал  А | 1) обучить детей перелезанию через препятствие (скамейку);       2) закрепить навыки выполнения выпрыгивания вверх со скамейки;       3) разучить игру «Силачи» и повторить игру «Кошка и мышки». | | Уметь перелезать через препятствие (скамейку); выполнять выпрыгивания вверх со скамейки; играть в игру «Силачи» и повторить игру «Кошка и мышки». | Текущий | 26.  12.  16 |  |  |  |  |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 51,52,53,  54 | ОРУ с гимнастической палкой, ходьба по гимнастической скамейке | 4 | Комбинированный | 1) ознакомить учащихся с общеразвивающими упражнениями с гимнастической палкой;       2) сформировать навыки равновесия при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке с предметом в руках (гимнастическая палка);       3) повторить игру «Салки в кругу». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой;  ходьбу по гимнастической скамейке с гимнастической палкой; | Текущий | Игра «Салки в кругу» | 18.01.17 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | лёгкая атлетика | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 79,80,81  82,83,84 | Комплекс упражнений с палками; прыжок с места с  вперед, назад;  Прыжок в глубину; катание мяча. | 3  3 | Изучение нового  Материал | 1) проверить умения выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками;       2) закрепить навыки выполнения прыжка с места с продвижением вперед, назад;       3) повторить игру «Кошка и мышки». | | Уметь выполнять прыжки с места с продвижением вперед, назад; выполнять прыжки с места с продвижением вперед, назад; играть в игру «Кошка и мышки». | | Текущий | | Игра «Кошка и мышки». | 14.04.17 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) овладеть навыками выполнения прыжка в глубину;       2) научить перешагиванию через предметы;       3) закрепить навык катания мяча двумя руками друг другу стоя и сидя;       4) разучить игру «Рыболовы». | | Уметь выполнять прыжок в глубину; катать мяч двумя руками друг другу; играть в игру «Рыболовы». | | Текущий | | Игра «Рыболовы». | 21.04.17 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 85,86,87  88,89,90  91,92,93  94,95,96  97,98 | Обучение комплексу упражнений с обручами; бега в медленном темпе до 30 с;  Перебежеки; метания в ориентир;  Способы лазанья по гимнастической стенке; передвижению вправо-влево;  Метание в ориентир; лазание по гимнастической стенке  произвольным способом  Лазание по гимнастической скамейке; прыжок в длину с двух шагов | 3  3    3  3  2 | Комбинированный | 1) сформировать у учащихся навыки равновесия при выполнении ходьбы по доске, находящейся на полу;       2) закрепить навыки бега в медленном темпе до 30 с;       3) разучить комплекс упражнений с обручами;       4) повторить игру «Салки в кругу»; разучить игру «Кто быстрее из круга». | Уметь держать равновесие при выполнении ходьбы по доске, находящейся на полу; бегать в медленном темпе до 30 с; выполнять комплекс упражнений с обручами | Текущий | игра «Кто быстрее из круга». | 28.04.17 |  |  |  |
| Комбинированный | 1) сформировать навыки перебежек, взявшись за руки, парами;       2) усовершенствовать навыки метания в ориентир;       3) разучить игру «Меткий стрелок». | Уметь выполнять метание в ориентир; перебежки, взявшись за руки, парами; | Текущий | игра «Меткий стрелок». | 10.05.17 |  |  |  |
| Комбинированный | 1) ознакомить учащихся с простейшими способами лазанья по гимнастической стенке;       2) обучать передвижению вправо-влево;       3) разучить игру «Затейливый заяц». | Уметь лазать простейшими способами лазанья по гимнастической стенке;  играть в игру «Затейливый заяц». | Текущий | Игра «Затейливый заяц». | 17.05.17 |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке произвольным способом;       2) усовершенствовать навыки метания в ориентир;       3) повторить игру «Затейливый заяц». | Уметь лазать по гимнастической стенке произвольным способом;  метать в ориентир; играть в игру «Затейливый заяц». | Текущий | Игра «Затейливый заяц». | 24.05.17 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) усовершенствовать навыки лазанья по гимнастической скамейке;       2) ознакомить с выполнением прыжка в длину с двух шагов;       3) разучить игру «Кто быстрее». | Уметь выполнять прыжок в длину с двух шагов; | Текущий | Игра «Кто быстрее». |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 99 | Бег на 30 м с высокого старта на время; метание мяча на дальность; | 1 | Зачётный | 1) начать обучение бегу на 30 м с высокого старта на время; зачётный забег парами.       2) сформировать навыки метания мяча на дальность; зачётное метание парами.  3) закрепить игру «Кто быстрее». | Уметь бегать на 30 м с высокого старта на время; метать мяч на дальность; | Текущий | Задание на летние каникулы. |  |  |  |  |

VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса физическая культура.

Спортивное оборудование

1.Скамейка гимнастическая 5шт

2.Велотренажер 1шт

3.Турник для силовых упражнений 1шт

4.Велоэллипсоид 1шт

Лавка гимнастическая 1ш

Спортивный инвентарь

1.Мат гимнастический 10

2.Коврик ППЭ 8шт

3.Коврик массажный со следочками 2шт

4.Мяч баскетбольный 10шт

5.Мяч волейбольный 5шт

6.Мяч футбольный 5шт

7.Массажер для стоп 1шт

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программа | Дидактическое обеспечение | Методическое обеспечение | Контрольно-измерительные материалы |
| Физическая культура - 3 ч. в неделю1, 2,3,4класс. | | | |
| 1) Программы спе-циальных (коррек-ционных) общеоб-разовательных учреждений VIII вида: 1 -4 классы: (под ред. Воронковой В.В.) Про-свещение, 2009г | «Плакат Физическая культура. 1-4 класс. Наглядное пособие» Г.А. Ко- лодницкий, В.С.Кузнецов. Просвещение, 2003 г. | Мозговой В. М. Уроки физи-ческой культуры. Поурочное планирование. | Тесты для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательных учреждений разработаны Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта (ВНИИФК). |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для учителя:

1. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида:

Подготовительный, 1-4 классы: (под ред. Воронковой В.В.) Просвещение, 2013 г

2.Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.

3.И.М Бутин «Физкультура в начальных классах» Владос-Пресс, 2001 г.

Для обучающихся: 1. «Мой друг - физкультура» Учебник для 1-4 классов. Лях В.И. 10-е издание. Изд-во «Просвещение», 2010 г.