Министерство образования Республики Саха (Якутия)

Государственное казенное образовательное учреждение РС(Я)

«Республиканская специальная (коррекционная) школа - интернат»

**Рабочая программа педагога**

Кычкина Николая Николаевича, учителя высшей квалификационной категории

по физической культуре, 1-4 доп. классы

2022-2023 учебный год

г. Якутск – 2022 г.

**Пояснительная записка**

**Цель** образовательной программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

В соответствии с целью образовательной программы формулируются следующие **задачи** учебного предмета:

* Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Рабочая программа разработана с учетом следующих нормативных документов:**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами начального общего образования.

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

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000 №751;

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

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.02.1998 №322;

- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 №56;

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

- Положение о государственной итоговой аттестации выпускников 9 и 11(12) классов общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 03.12.1999 №1075 с дополнениями, приказы от 16.03.2001 №1022, от 25.06.2002 №2398, от 21.01.2003 №135;

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных 9 и 11 классов общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 №317.

**Рабочая программа разработана** на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. –М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе.

Основываясь на вариативной части программы планирование скорректировано, включен раздел: национальные виды спорта - национальные прыжки, якутские камушки, перетягивание палки, игры.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для достижения поставленной цели в соответствии с образовательной программой используется следующая учебно-методическая литература:

Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. - Минск: Народна асвета, 2005.

Байбородова Л.В., Бутин М.И., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Метод. Пособие. – М.,2004.

Методика физического воспитания учащихся 1-5 классов: Пособие для учителя/ под ред. В.И. Ляха, Г.Б, Мейксона. –М., 1997.

Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как отдельный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 0-4 классах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов | | | | | | | |
| класс | | | | | | | |
| 1 допА | 1А | 2А | 3А | 3Б | 4допБ |  |  |
| 1. | **Базовая часть** | **66** | **66** | **68** | **68** | **68** | **68** |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | | | | |
| 1.2 | Теоретические сведения | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 2 |  |  |
|  | Легкая атлетика | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |
| 1.3 | Подвижные игры | 24 | 24 | 15 | 14 | 14 | 14 |  |  |
| 1.4 | Гимнастика | 14 | 14 | 18 | 14 | 14 | 14 |  |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |
| 1.6 | Баскетбол |  |  | 4 | 6 | 6 | 6 |  |  |
| 1.7 | Волейбол |  |  | 5 | 6 | 6 | 6 |  |  |
| 1.8. | Легкая атлетика | 13 | 13 | 11 | 10 | 10 | 10 |  |  |
| 2. | **Вариативная часть** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Национальные виды спорта | 33 | 33 | 34 | 34 | 34 | 34 |  |  |
|  | Всего: | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |  |  |

Планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. –М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской федерации.

Количество часов: всего - 99 и 102 часа;

в неделю-3 часа;

Плановых контрольных упражнений-24 тестов-3.

В структуре урока применяются здоровьесберегающая, информационная, игровая и групповая технология, технология дифференцированного образования, технология личностно-ориентированного образования, а также спартакиада, соревнования, секции.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы школьников определены свои нормативы. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится в 2 раза в г учебном году: сентябре, мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам отдельно для мальчиков и девочек.

После сентябрьского тестирования определяется уровень физической подготовленности детей на начало учебного года. Результаты анализируются: определяется уровень подготовленности детей в каждом двигательном умении. На основании анализа планируется и включается в уроки необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, определяется нагрузка, подбирается подвижная игра с направленным физическим развитием.

В мае месяце проводится повторное тестирование. Результаты сравниваются сданным на начало учебного года и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности. По общей сумме набранных очков каждому учащемуся по таблицам определяется соответствующий уровень физической подготовленности и корректируется план работы на следующий учебный год.

Таблицы оценки результатов тестирования рассчитаны на детей основной медицинской группы, с учетом психического и физического развития каждого учащегося, на основе 5-летнего показателя уровня физической подготовленности учащихся данной школы. Ученики, отнесенные к подготовительной медицинской группе, оцениваются наравне с учениками основной группы, но только по тем упражнениям, которые им на противопоказаны.

**1 доп А класс**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государст­венного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образователь­ной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Про­свещение, 2012.

Общая характеристика учебного предмета

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержа­ние и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллек­туальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здо­ровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации дви­жений, гибкости;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
* приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепле­ние здоровья;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гим­настикой, физкультминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показате­лям физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минималь­ному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В программу внесены изменения в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений...», на уроки физической культуры в 1 классе выделяется 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели).

**1 допА класс**

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала на данный учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды программного материала | Количество часов |
| 1. | Знания о физической культуре | 1 |
| 2. | Легкая атлетика | 22 |
|  | Национальные настольные игры | 33 |
| 3. | Гимнастика | 14 |
| 4. | Подвижные игры | 24 |
| 5. | Лыжные гонки | 5 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 33 |
| Итого | | 102 |

**Результаты изучения учебного предмета**

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

* проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
* занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

* организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
* изложение фактов истории физической культуры;
* измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
* бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Структура курса**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям вития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также образвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Содержание курса**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана четом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; :классная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую** часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат р; армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

**Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих про выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

* ***уметь:***
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* демонстрировать уровень физической подготовленности;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качест­вом уровне;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.

**Уровень физической подготовленности 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекла­дине из виса лежа,, количество раз | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 . | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться  лбом  колен | Коснуться ладонями пола ; | Коснуться  пальцами  пола | Коснуться  лбом  колен | Коснуться  ладонями  пола | Коснуться  пальцами  пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,2-7,0 | 6,3—6,1 | 6,9-6,5 | 7,2 - 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

***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.

***Значительные ошибки -*** это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. 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.

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры**

**1 допА класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | Теория – 1 ч. | Двигательный режим ученика 1 класса | Вводный | Двигательный режим ученика 1 класса | Знать: двигательного режима ученика | Текущий |  |  |
| 2 | Легкая атлетика – 11 ч. | Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением. | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств | Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) | Текущий |  |  |
| 3 | Настольные игры «Тыксаан»  – 11 ч. | История развития настольных игр предков | Изучение нового материала | История развития настольных игр предков | Знать: историю развития настольных игр предков | Текущий |  |  |
| 4 |  | Ходьба под счет. Бег с ускорением. | Изучение нового материала | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м). Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств | Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) | Текущий |  |  |
| 5 |  | Ходьба на носках, на пятках. Бег (30 м, 60 м). | Комбинированный | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м,  до 60 м) | Текущий |  |  |
| 6 |  | Правила игры «Тыксаан» | Изучение нового материала | Правила игры «Тыксаан» | Знать правила игры «Тыксаан» | Текущий |  |  |
| 7 |  | Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. | Комбинированный | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Понятие «короткая дистанция» | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | Текущий |  |  |
| 8 |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. | Комбинированный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.  Бег (60 м).ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 9 |  | Стойка игрока (Тыксаан) | Комбинированный | Стойка игрока | Уметь: принять правильную стойку | Текущий |  |  |
| 10 |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. | Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий |  |  |
| 11 |  | Прыжки с продвижением вперед. | Комбинированный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий |  |  |
| 12 |  | Основные положения рук в игре «Тыксаан» | Комбинированный | Основные положения рук в игре «Тыксаан» | Уметь: правильно держать пальцы | Текущий |  |  |
| 13 |  | Прыжок в длину с места. | Комбинированный | Прыжки на одной ноге, на двух на места. Прыжок в длину с места. ОРУ. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий |  |  |
| 14 |  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. | Изучение нового материала | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Развитие скоростносиловых способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий |  |  |
| 15 |  | Способ держания фишки в ладонь | Комбинированный | Правильно положить фишки в ладонь | Уметь: правильно держать фишки в ладонь | Текущий |  |  |
| 16 |  | Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». | Комбинированный | Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростносиловых способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий |  |  |
| 17 |  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | Комбинированный | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий |  |  |
| 18 |  | Подбрасывание фишки на стол | Комбинированный | Правильно подбрасывание фишки на стол | Уметь: правильно подбрасывать фишки | Текущий |  |  |
| 19 | Гимнастика – 14 ч. | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка.. Инструктаж по ТБ | Изучение нового материала | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 20 |  | Перекаты в группировке, лежа на животе. Название основных гимнастических снарядов | Комплексный | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 21 |  | Положить 2 фишки в одном положении на стол и ударом среднего пальца отстреливает | Комплексный | Ударом среднего пальца отстреливает | Уметь: правильно отстреливать фишки | Текущий |  |  |
| 22 |  | Основная стойка. Построение в шеренгу. Строевая подготовка | Комплексный | Основная стойка. Построение в шеренгу. Строевая подготовка ОРУ.. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые команды | Текущий |  |  |
| 23 |  | Построение в шеренгу. Упражнения с гимнастическими палками | Комплексный | Основная стойка. Построение в шеренгу. Упражнения с гимнастическими палками . Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять упражнения с гимнастическими палками | Текущий |  |  |
| 24 |  | Битье фишек по парам | Комплексный | Битье фишек по парам, которые лежащие в одинаком положении | Уметь: выполнить точное битье фишек по парам |  |  |  |
| 25 |  | Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. | Комплексный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
| 26 |  | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Комплексный | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
| 27 |  | Найти выгодное положение фишек в игре «Тыксаан» | Комплексный | Выгодное положение фишек | Уметь: найти выгодное положение | Текущий |  |  |
| 28 |  | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. | Комплексный | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
| 29 |  | Учебная игра «Тыксаан» | Комплексный | Игра «Тыксаан» | Уметь: играть в «Тыксаан» | Текущий |  |  |
| 30 |  | Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Комплексный | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
| 31 |  | ОРУ с обручами. Прыжки через скакалку | Комплексный | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять прыжки через скакалку | Текущий |  |  |
| 32 |  | **Контрольная игра «Тыксаан»** | Комплексный | Игра «Тыксаан» | Уметь: играть в «Тыксаан» | Текущий |  |  |
| 33 |  | Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения с мячами | Комплексный | Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять упражнения в равновесии и упражнения с мячами | Текущий |  |  |
| 34 |  | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. | Изучение нового материала | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 35 | Настольные игры «Хабылык»  - 11 ч. | **История развития национальной игры «Хабылык».** | Изучение нового материала | История развития национальной игры «Хабылык». | Знать: историю развития национальной игры «Хабылык» | Текущий |  |  |
| 36 |  | Перелезание через коня. | Комплексный | Перелезание через коня. Развитие силовых способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 37 |  | Прыжки через козла. | Комплексный | Прыжки через козла. Развитие прыжковых способностей | Уметь: выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 38 |  | **Правила игры «Хабалык»** | Комплексный | Правила игры «Хабылык» | *Знать:* правилу игры «Хабылык» | Текущий |  |  |
| 39 |  | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. | Комплексный | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 40 | Подвижные игры 24 ч. | Игра «К своим флажкам». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо- собностей \* | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 41 |  | **Стойка игрока** | Комплексный | Стойка игрока | Уметь: правильно выполнить стойку | Текущий |  |  |
| 42 |  | Игра «Два мороза». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ. Игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо- собностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 43 |  | Игра «Класс, смирно!», Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ. Игра «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 44 |  | **Основные положения при подбрасывании и ловли палочек** | Комплексный | Основные положения при подбрасывании и ловли палочек | Уметь: правильно выполнить основные положения при подбрасывании и ловли палочек | Текущий |  |  |
| 45 |  | Игра «Октябрята». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ. Игра «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 46 |  | Игра «Метко в цель». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ. Игра «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 47 |  | **Подбрасывания и ловли одной палочкой** | Комплексный | Подбрасывания и ловли одной палочкой | Уметь: правильно выполнить подбрасывания и ловли | Текущий |  |  |
| 48 |  | Игра «Погрузка арбузов». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ. Игра «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 49 |  | Игра «Через кочки и пенечки». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ. Игра «Через кочки и пенечки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 50 |  | **Подбрасывание 5 палочек и ловля палочек тыльной стороной ладони** | Комплексный | Подбрасывание 5 палочек и ловля палочек тыльной стороной ладони | Уметь: правильно выполнить подбрасывания и ловли | Текущий |  |  |
| 51 |  | Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 52 |  | Игра «Волк во рву». Эстафеты. | Совершенствования | Игра «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть и подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 53 |  | **Подбрасывание 5 палочек и ловля одной палочки мизинцем и безымянным пальцами** | Комплексный | Подбрасывание 5 палочек и ловля одной палочки мизинцем и безымянным пальцами | Уметь: правильно выполнить подбрасывания и ловли |  |  |  |
| 54 |  | Игра «Посадка картошки». Эстафеты. | Совершенствования | Игра «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть и подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 55 |  | Игра «Капитаны». Эстафеты. | Совершенствования | Игра «Капитаны». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 56 |  | **Подбрасывание 10 палочек и ловля по одной палочке тыльной стороной ладони** | Комплексный | Подбрасывание 10 палочек и ловля по одной палочке тыльной стороной ладони | Уметь: правильно выполнить подбрасывания и ловли | Текущий |  |  |
| 57 |  | Игра «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. | Совершенствования | Игра «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь: играть и подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 58 |  | Игра «Пятнашки »,. Эстафеты. | Совершенствования | Игра «Пятнашки »,. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 59 |  | **Учебная игра «Хабылык»** | Комплексный | Игра «Хабылык» | Уметь: играть в «Хабылык» | Текущий |  |  |
| 60 |  | Игра «Два мороза» Эстафеты. | Совершенствования | Игра «Два мороза» Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 61 |  | ОРУ в движении. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ в движении. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 62 |  | **Подбрасывание и ловля палочек на скорость** | Комплексный | Подбрасывание и ловля палочек на скорость | Уметь: быстро выполнить подбрасывания и ловли | Текущий |  |  |
| 63 |  | ОРУ в движении. Игра «Компас».. Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ в движении. Игра «Компас».. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть и подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 64 |  | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры»,. Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры»,. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 65 |  | **Контрольная игра «Хабылык»** | Совершенствования | Игра «хабылык» | Уметь: быстро выполнить подбрасывания и ловли | Текущий |  |  |
| 66 |  | ОРУ в движении. Игра «Точный расчет». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ в движении. Игра «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь: играть и подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 67 |  | ОРУ в движении. Игра «Удочка». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ в движении. Игра «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо- собностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 68 | **Настольные игры «Камушки» - 11 ч.** | **История развития настольных игр предков «Хаамыска»** | Изучение нового материала | История развития настольных игр предков «Хаамыска» | *Знать:* историю развития настольных игр предков «Хаамыска» |  |  |  |
| 69 |  | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо- собностей | Уметь: играть и подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 70 |  | Игра «Передача мячей в колоннах». | Совершенствования | ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |
| 71 |  | **Правила игры «Камушки»** | Комплексный | **Правила игры «Камушки»** | *Знать:* правилу игры «Камушки» | Текущий |  |  |
| 72 |  | Игра «Мяч соседу». | Совершенствования | ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |
| **73** |  | Игра «Гонка мячей по кругу». | Совершенствования | ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |
| 74 |  | **Стойка игрока. Основные положения приемов игры «Камушки»** | Комплексный | Стойка игрока. Основные положения приемов игры «Камушки» | Уметь:выполнить стойку игрока.  Знать:основные положения приемов игры «Камушки» | Текущий |  |  |
| 75 |  | Игра «Передал - садись». | Совершенствования | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |
| 76 | Лыжная подготовка – 5 ч. | Практическое ознакомление с одеждой, обувью, лыжами, палками. Скользящий шаг. | Комбинированный | Ознакомление с одеждой, с обувью, лыжами, палками. ОРУ. Развитие координационных качеств. | Уметь:  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий по лыжам. | Текущий |  |  |
| 77 |  | **Техника перемещений у стола. Имитация подбрасывания и ловли камушек** | Комплексный | Техника перемещений у стола. Имитация подбрасывания и ловли камушек | Уметь:правильно выполнить технику перемещений у стола и имитацию подбрасывания и ловли камушек | Текущий |  |  |
| 78 |  | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Скользящий шаг. | Изучение нового материала | Построение в шеренгу с лыжами в руках. ОРУ. Развитие координационных способностей | Уметь:  -технически правильно выполнять шеренгу | Текущий |  |  |
| 79 |  | Переноска лыж в руках. Движения на лыжах без палок | Изучение нового материала | Переноска лыж в руках. Движения на лыжах без палок . ОРУ | Уметь:  - переноска лыж на руках | Текущий |  |  |
| 80 |  | **Подбрасывание и ловля по одному камешке** | Комплексный | Подбрасывание и ловля по одному камешке | Уметь:правильно выполнить подбрасывание и ловли | Текущий |  |  |
| 81 |  | Надевание лыж. Движения на лыжах с помощью палок.Укладка лыж на снег. Спуск на лыжах без палок | Изучение нового материала | Надевание лыж. Движения на лыжах с помощью палок Укладка лыж на снег. Спуск на лыжах без палок. ОРУ | Уметь:  -технически правильно надевать лыжи  -технически правильно укладывать лыж на снег | Текущий |  |  |
| 82 |  | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж | Изучение нового материала | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж | Уметь:  -технически правильно выполнять ходьбу и повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж | Текущий |  |  |
| 83 |  | **Подбрасывания и ловля камушек по две** | Комплексный | Подбрасывание и ловля по две камушек | Уметь:правильно выполнить подбрасывание и ловли | Текущий |  |  |
| 84 | Легкая атлетика 11 ч. | Сочетание различных видов ходьбы. | Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. ОРУ. Развитие скоростных способностей | Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) | Текущий |  |  |
| 85 |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Эстафеты. | Комплексный | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 86 |  | **Подбрасывания и ловля камушек по 3:1** | Комплексный | Подбрасывания и ловля камушек по 3:1 | Уметь:правильно выполнить подбрасывание и ловли | Текущий |  |  |
| 87 |  | Бег в заданном коридоре. Бег (30 м). Подвижная игра «День и ночь». | Комплексный | Бег в заданном коридоре. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 88 |  | Низкий старт. Бег (60 м). Эстафеты. | Комплексный | Низкий старт. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 89 |  | **Подбрасывания и ловля камушек по 1:3** | Комплексный | Подбрасывания и ловля камушек по 3:1 | Уметь:правильно выполнить подбрасывание и ловли | Текущий |  |  |
| 90 |  | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Парашютисты» | Комплексный | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |
| 91 |  | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижная игра «Кузнечики» | Комплексный | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |
| 92 |  | **Подбрасывания и ловля камушек на скорость** | Комплексный | Подбрасывания и ловля камушек на скорость | Уметь:правильно выполнить подбрасывание и ловли | Текущий |  |  |
| 93 |  | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | Комплексный | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |
| 94 |  | Метание малого мяча и цель (2x2) с 3- 4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». | Комплексный | Метание малого мяча и цель (2x2) с 3 4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Текущий |  |  |
| 95 |  | **Учебная игра «камушки»** | Комплексный | Игра «Камушки» | Уметь: правильно играть в камушки | Текущий |  |  |
| 96 |  | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». | Комплексный | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; ме- тать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Текущий |  |  |
| 97 |  | Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. | Комплексный | Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Текущий |  |  |
| 98 |  | **Контрольная игра «Камушки»** | Комплексный | Игра «Камушки» | Уметь: правильно играть в камушки | Текущий |  |  |
| 99 |  | Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Комплексный | Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Текущий |  |  |
| 100 |  | Низкий старт. Бег (30 м). Эстафеты. | Комплексный | Низкий старт. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) | Текущий |  |  |
| 101 |  | Прыжок в длину с места на результат | Комплексный | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. | Текущий |  |  |
| 102 |  | Метание малого мяча в цель на результат. | Комплексный | Метание малого мяча и цель (2x2) с 3 4 метров. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании. | Текущий |  |  |

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры**

**1А класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | Теория – 1 ч. | Двигательный режим ученика 1 класса | Вводный | Двигательный режим ученика 1 класса | Знать: двигательного режима ученика | Текущий |  |  |
| 2 | Легкая атлетика – 11 ч. | Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением. | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств | Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) | Текущий |  |  |
| 3 | Настольные игры «Тыксаан»  – 11 ч. | История развития настольных игр предков | Изучение нового материала | История развития настольных игр предков | Знать: историю развития настольных игр предков | Текущий |  |  |
| 4 |  | Ходьба под счет. Бег с ускорением. | Изучение нового материала | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м). Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств | Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) | Текущий |  |  |
| 5 |  | Ходьба на носках, на пятках. Бег (30 м, 60 м). | Комбинированный | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м,  до 60 м) | Текущий |  |  |
| 6 |  | Правила игры «Тыксаан» | Изучение нового материала | Правила игры «Тыксаан» | Знать правила игры «Тыксаан» | Текущий |  |  |
| 7 |  | Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. | Комбинированный | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Понятие «короткая дистанция» | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | Текущий |  |  |
| 8 |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. | Комбинированный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.  Бег (60 м).ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 9 |  | Стойка игрока (Тыксаан) | Комбинированный | Стойка игрока | Уметь: принять правильную стойку | Текущий |  |  |
| 10 |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. | Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий |  |  |
| 11 |  | Прыжки с продвижением вперед. | Комбинированный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий |  |  |
| 12 |  | Основные положения рук в игре «Тыксаан» | Комбинированный | Основные положения рук в игре «Тыксаан» | Уметь: правильно держать пальцы | Текущий |  |  |
| 13 |  | Прыжок в длину с места. | Комбинированный | Прыжки на одной ноге, на двух на места. Прыжок в длину с места. ОРУ. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий |  |  |
| 14 |  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. | Изучение нового материала | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Развитие скоростносиловых способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий |  |  |
| 15 |  | Способ держания фишки в ладонь | Комбинированный | Правильно положить фишки в ладонь | Уметь: правильно держать фишки в ладонь | Текущий |  |  |
| 16 |  | Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». | Комбинированный | Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростносиловых способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий |  |  |
| 17 |  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | Комбинированный | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий |  |  |
| 18 |  | Подбрасывание фишки на стол | Комбинированный | Правильно подбрасывание фишки на стол | Уметь: правильно подбрасывать фишки | Текущий |  |  |
| 19 | Гимнастика – 14 ч. | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка.. Инструктаж по ТБ | Изучение нового материала | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 20 |  | Перекаты в группировке, лежа на животе. Название основных гимнастических снарядов | Комплексный | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 21 |  | Положить 2 фишки в одном положении на стол и ударом среднего пальца отстреливает | Комплексный | Ударом среднего пальца отстреливает | Уметь: правильно отстреливать фишки | Текущий |  |  |
| 22 |  | Основная стойка. Построение в шеренгу. Строевая подготовка | Комплексный | Основная стойка. Построение в шеренгу. Строевая подготовка ОРУ.. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые команды | Текущий |  |  |
| 23 |  | Построение в шеренгу. Упражнения с гимнастическими палками | Комплексный | Основная стойка. Построение в шеренгу. Упражнения с гимнастическими палками . Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять упражнения с гимнастическими палками | Текущий |  |  |
| 24 |  | Битье фишек по парам | Комплексный | Битье фишек по парам, которые лежащие в одинаком положении | Уметь: выполнить точное битье фишек по парам |  |  |  |
| 25 |  | Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. | Комплексный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
| 26 |  | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Комплексный | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
| 27 |  | Найти выгодное положение фишек в игре «Тыксаан» | Комплексный | Выгодное положение фишек | Уметь: найти выгодное положение | Текущий |  |  |
| 28 |  | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. | Комплексный | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
| 29 |  | Учебная игра «Тыксаан» | Комплексный | Игра «Тыксаан» | Уметь: играть в «Тыксаан» | Текущий |  |  |
| 30 |  | Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Комплексный | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
| 31 |  | ОРУ с обручами. Прыжки через скакалку | Комплексный | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять прыжки через скакалку | Текущий |  |  |
| 32 |  | **Контрольная игра «Тыксаан»** | Комплексный | Игра «Тыксаан» | Уметь: играть в «Тыксаан» | Текущий |  |  |
| 33 |  | Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения с мячами | Комплексный | Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять упражнения в равновесии и упражнения с мячами | Текущий |  |  |
| 34 |  | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. | Изучение нового материала | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 35 | Настольные игры «Хабылык»  - 11 ч. | **История развития национальной игры «Хабылык».** | Изучение нового материала | История развития национальной игры «Хабылык». | Знать: историю развития национальной игры «Хабылык» | Текущий |  |  |
| 36 |  | Перелезание через коня. | Комплексный | Перелезание через коня. Развитие силовых способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 37 |  | Прыжки через козла. | Комплексный | Прыжки через козла. Развитие прыжковых способностей | Уметь: выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 38 |  | **Правила игры «Хабалык»** | Комплексный | Правила игры «Хабылык» | *Знать:* правилу игры «Хабылык» | Текущий |  |  |
| 39 |  | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. | Комплексный | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 40 | Подвижные игры 24 ч. | Игра «К своим флажкам». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо- собностей \* | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 41 |  | **Стойка игрока** | Комплексный | Стойка игрока | Уметь: правильно выполнить стойку | Текущий |  |  |
| 42 |  | Игра «Два мороза». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ. Игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо- собностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 43 |  | Игра «Класс, смирно!», Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ. Игра «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 44 |  | **Основные положения при подбрасывании и ловли палочек** | Комплексный | Основные положения при подбрасывании и ловли палочек | Уметь: правильно выполнить основные положения при подбрасывании и ловли палочек | Текущий |  |  |
| 45 |  | Игра «Октябрята». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ. Игра «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 46 |  | Игра «Метко в цель». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ. Игра «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 47 |  | **Подбрасывания и ловли одной палочкой** | Комплексный | Подбрасывания и ловли одной палочкой | Уметь: правильно выполнить подбрасывания и ловли | Текущий |  |  |
| 48 |  | Игра «Погрузка арбузов». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ. Игра «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 49 |  | Игра «Через кочки и пенечки». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ. Игра «Через кочки и пенечки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 50 |  | **Подбрасывание 5 палочек и ловля палочек тыльной стороной ладони** | Комплексный | Подбрасывание 5 палочек и ловля палочек тыльной стороной ладони | Уметь: правильно выполнить подбрасывания и ловли | Текущий |  |  |
| 51 |  | Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 52 |  | Игра «Волк во рву». Эстафеты. | Совершенствования | Игра «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть и подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 53 |  | **Подбрасывание 5 палочек и ловля одной палочки мизинцем и безымянным пальцами** | Комплексный | Подбрасывание 5 палочек и ловля одной палочки мизинцем и безымянным пальцами | Уметь: правильно выполнить подбрасывания и ловли |  |  |  |
| 54 |  | Игра «Посадка картошки». Эстафеты. | Совершенствования | Игра «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть и подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 55 |  | Игра «Капитаны». Эстафеты. | Совершенствования | Игра «Капитаны». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 56 |  | **Подбрасывание 10 палочек и ловля по одной палочке тыльной стороной ладони** | Комплексный | Подбрасывание 10 палочек и ловля по одной палочке тыльной стороной ладони | Уметь: правильно выполнить подбрасывания и ловли | Текущий |  |  |
| 57 |  | Игра «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. | Совершенствования | Игра «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь: играть и подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 58 |  | Игра «Пятнашки »,. Эстафеты. | Совершенствования | Игра «Пятнашки »,. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 59 |  | **Учебная игра «Хабылык»** | Комплексный | Игра «Хабылык» | Уметь: играть в «Хабылык» | Текущий |  |  |
| 60 |  | Игра «Два мороза» Эстафеты. | Совершенствования | Игра «Два мороза» Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 61 |  | ОРУ в движении. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ в движении. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 62 |  | **Подбрасывание и ловля палочек на скорость** | Комплексный | Подбрасывание и ловля палочек на скорость | Уметь: быстро выполнить подбрасывания и ловли | Текущий |  |  |
| 63 |  | ОРУ в движении. Игра «Компас».. Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ в движении. Игра «Компас».. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть и подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 64 |  | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры»,. Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры»,. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 65 |  | **Контрольная игра «Хабылык»** | Совершенствования | Игра «хабылык» | Уметь: быстро выполнить подбрасывания и ловли | Текущий |  |  |
| 66 |  | ОРУ в движении. Игра «Точный расчет». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ в движении. Игра «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь: играть и подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 67 |  | ОРУ в движении. Игра «Удочка». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ в движении. Игра «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо- собностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 68 | **Настольные игры «Камушки» - 11 ч.** | **История развития настольных игр предков «Хаамыска»** | Изучение нового материала | История развития настольных игр предков «Хаамыска» | *Знать:* историю развития настольных игр предков «Хаамыска» |  |  |  |
| 69 |  | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. | Совершенствования | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо- собностей | Уметь: играть и подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 70 |  | Игра «Передача мячей в колоннах». | Совершенствования | ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |
| 71 |  | **Правила игры «Камушки»** | Комплексный | **Правила игры «Камушки»** | *Знать:* правилу игры «Камушки» | Текущий |  |  |
| 72 |  | Игра «Мяч соседу». | Совершенствования | ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |
| **73** |  | Игра «Гонка мячей по кругу». | Совершенствования | ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |
| 74 |  | **Стойка игрока. Основные положения приемов игры «Камушки»** | Комплексный | Стойка игрока. Основные положения приемов игры «Камушки» | Уметь:выполнить стойку игрока.  Знать:основные положения приемов игры «Камушки» | Текущий |  |  |
| 75 |  | Игра «Передал - садись». | Совершенствования | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |
| 76 | Лыжная подготовка – 5 ч. | Практическое ознакомление с одеждой, обувью, лыжами, палками. Скользящий шаг. | Комбинированный | Ознакомление с одеждой, с обувью, лыжами, палками. ОРУ. Развитие координационных качеств. | Уметь:  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий по лыжам. | Текущий |  |  |
| 77 |  | **Техника перемещений у стола. Имитация подбрасывания и ловли камушек** | Комплексный | Техника перемещений у стола. Имитация подбрасывания и ловли камушек | Уметь:правильно выполнить технику перемещений у стола и имитацию подбрасывания и ловли камушек | Текущий |  |  |
| 78 |  | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Скользящий шаг. | Изучение нового материала | Построение в шеренгу с лыжами в руках. ОРУ. Развитие координационных способностей | Уметь:  -технически правильно выполнять шеренгу | Текущий |  |  |
| 79 |  | Переноска лыж в руках. Движения на лыжах без палок | Изучение нового материала | Переноска лыж в руках. Движения на лыжах без палок . ОРУ | Уметь:  - переноска лыж на руках | Текущий |  |  |
| 80 |  | **Подбрасывание и ловля по одному камешке** | Комплексный | Подбрасывание и ловля по одному камешке | Уметь:правильно выполнить подбрасывание и ловли | Текущий |  |  |
| 81 |  | Надевание лыж. Движения на лыжах с помощью палок.Укладка лыж на снег. Спуск на лыжах без палок | Изучение нового материала | Надевание лыж. Движения на лыжах с помощью палок Укладка лыж на снег. Спуск на лыжах без палок. ОРУ | Уметь:  -технически правильно надевать лыжи  -технически правильно укладывать лыж на снег | Текущий |  |  |
| 82 |  | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж | Изучение нового материала | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж | Уметь:  -технически правильно выполнять ходьбу и повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж | Текущий |  |  |
| 83 |  | **Подбрасывания и ловля камушек по две** | Комплексный | Подбрасывание и ловля по две камушек | Уметь:правильно выполнить подбрасывание и ловли | Текущий |  |  |
| 84 | Легкая атлетика 11 ч. | Сочетание различных видов ходьбы. | Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. ОРУ. Развитие скоростных способностей | Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) | Текущий |  |  |
| 85 |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Эстафеты. | Комплексный | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 86 |  | **Подбрасывания и ловля камушек по 3:1** | Комплексный | Подбрасывания и ловля камушек по 3:1 | Уметь:правильно выполнить подбрасывание и ловли | Текущий |  |  |
| 87 |  | Бег в заданном коридоре. Бег (30 м). Подвижная игра «День и ночь». | Комплексный | Бег в заданном коридоре. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 88 |  | Низкий старт. Бег (60 м). Эстафеты. | Комплексный | Низкий старт. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 89 |  | **Подбрасывания и ловля камушек по 1:3** | Комплексный | Подбрасывания и ловля камушек по 3:1 | Уметь:правильно выполнить подбрасывание и ловли | Текущий |  |  |
| 90 |  | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Парашютисты» | Комплексный | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |
| 91 |  | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижная игра «Кузнечики» | Комплексный | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |
| 92 |  | **Подбрасывания и ловля камушек на скорость** | Комплексный | Подбрасывания и ловля камушек на скорость | Уметь:правильно выполнить подбрасывание и ловли | Текущий |  |  |
| 93 |  | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | Комплексный | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |
| 94 |  | Метание малого мяча и цель (2x2) с 3- 4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». | Комплексный | Метание малого мяча и цель (2x2) с 3 4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Текущий |  |  |
| 95 |  | **Учебная игра «камушки»** | Комплексный | Игра «Камушки» | Уметь: правильно играть в камушки | Текущий |  |  |
| 96 |  | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». | Комплексный | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; ме- тать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Текущий |  |  |
| 97 |  | Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. | Комплексный | Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Текущий |  |  |
| 98 |  | **Контрольная игра «Камушки»** | Комплексный | Игра «Камушки» | Уметь: правильно играть в камушки | Текущий |  |  |
| 99 |  | Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Комплексный | Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Текущий |  |  |
| 100 |  | Низкий старт. Бег (30 м). Эстафеты. | Комплексный | Низкий старт. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) | Текущий |  |  |
| 101 |  | Прыжок в длину с места на результат | Комплексный | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. | Текущий |  |  |
| 102 |  | Метание малого мяча в цель на результат. | Комплексный | Метание малого мяча и цель (2x2) с 3 4 метров. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании. | Текущий |  |  |

***Уровень физической подготовленности учащихся 1 классов на конец учебного года (основная медицинская группа)***

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В течение учебного года учащимся выставляются оценки по контрольным упражнениям, а так же по тестированию.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Мальчики | | |  | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м (сек) | 6,1 | 6,9 | 7,0 | 6.6 | 7,4 | 7,5 |
| «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.9 | 10.8 | 11,2 | 10.2 | 11,3 | 11,7 |
| Ходьба на лыжах 1 км. | 8.30 | 9,00 | 9,30 | 9.00 | 9,30 | 10,0 |
| Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | без времени | | | без времени | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 140 | 115 | 100 | 130 | 110 | 90 |
| Метание набивного мяча (см) | 295 | 235 | 195 | 245 | 220 | 200 |
| Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Метание в цель с 6 м | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 40 | 30 | 15 | 50 | 30 | 20 |
| Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 26 | 18 | 18 | 15 | 13 |
| Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 |  | | |
| Подтягивание в висе лёжа (раз) |  | | | 12 | 8 | 2 |
| Наклон вперёд сидя (см) | 9 | 3 | 1 | 12,5 | 6 | 2 |

**II «а» класс**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала на данный учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды программного материала | Количество часов |
| 1. | Легкая атлетика | 11 |
| 3. | Национальные настольные игры | 34 |
| 4. | Гимнастика | 18 |
| 5. | Подвижные игры | 15 |
| 6. | Баскетбол | 4 |
| 7. | Лыжная подготовка | 4 |
| 8. | Пионербол | 5 |
|  | Легкая атлетика | 10 |
|  |  | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Легкая атлетика – 11 ч. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (20 м).Инструктаж по ТБ | Вводный | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м).Инструктаж по ТБ | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 2 |  | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м).Игра «Пятнашки». | Комплексный | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м).Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 3 | Национальные настольные игры - 34 ч.  Хабылык – 13 ч. | *Введение. История развития настольных игр предков* | Вводный | Ознакомление с историей развития настольных игр предков |  | Текущий |  |  |
| 4 |  | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением Игра «Пустое место». | Комплексный | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 5 |  | Челночный бег. Игра «Пятнашки». | Комплексный | ОРУ. Челночный бег. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 6 |  | *Правила игры «Хабылык»* | Комплексный | Ознакомление с правилами игры «Хабылык» |  | Текущий |  |  |
| 7 |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м).Игра «Вызов номеров». | Комплексный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м).Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 8 |  | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Челночный бег. | Изучение нового материала | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий |  |  |
| 9 |  | *Стойка игрока. Основные положения рук при подбрасывании и ловли палочек* | Комплексный | Стойка игрока. Основные положения рук при подбрасывании и ловли палочек |  | Текущий |  |  |
| 10 |  | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей | Комплексный | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |
| 11 |  | Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки». Челночный бег. | Комплексный | Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |
| 12 |  | *Подбрасывание и ловля палочек тыльной стороной ладони* | Комплексный | Подбрасывание и ловля палочек тыльной стороной ладони | Уметь: правильно подбрасывать и ловить палочку тыльной стороной ладони | Текущий |  |  |
| 13 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Эстафеты. | Изучение нового материала | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий |  |  |
| 14 |  | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. | Комплексный | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Развитие скоростносиловых способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий |  |  |
| 15 |  | *Подкидывание и ловля одной палочки* | Комплексный | Подкидывание и ловля одной палочки | Уметь: правильно подкидывать и ловить одну палочку одной рукой | Текущий |  |  |
| 16 |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Эстафеты. | Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий |  |  |
| 17 | Гимнастика – 18 ч. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Инструктаж по ТБ | Изучение нового материала | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | Текущий |  |  |
| 18 |  | *Способы ловли палочек* | Комплексный | Способы ловли палочек | Уметь: правильно ловить палочку одной рукой | Текущий |  |  |
| 19 |  | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Размыкание и смыкание приставными шагами. Подвижная игра «Запрещенное движение». Название гимнастических снарядов | Совершенствования | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 20 |  | Подвижная игра «Фигуры». Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. | Совершенствования | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 21 |  | *Подбрасывание, подхватывание с правой стороны одну лучинку* | Комплексный | Подбрасывание, подхватывание с правой стороны одну лучинку | Уметь: подбрасывать и подхватывать с правой стороны одну лучинку | Текущий |  |  |
| 22 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 23 |  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Светофор». | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 24 |  | *Подбрасывание, подхватывание с левой стороны одну лучинку* | Комплексный | Подбрасывание, подхватывание с левой стороны одну лучинку | Уметь: подбрасывать и подхватывать с левой стороны одну лучинку | Текущий |  |  |
| 25 |  | Подвижная игра «Светофор». Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 26 |  | ОРУ с гимнастической палкой. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка». | Изучение нового материала | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий |  |  |
| 27 |  | *Подбрасывание, подхватывание ту, которая ближе к себе* | Комплексный | Подбрасывание, подхватывание ту, которая ближе к себе | Уметь: подбрасывать и подхватывать ту, которая ближе к себе | Текущий |  |  |
| 28 |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. | Совершенствования | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий |  |  |
| 29 |  | Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Слушай сигнал». | Совершенствования | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий |  |  |
| 30 |  | *Подбрасывание, подхватывание ту, которая дальше от себя* | Комплексный | Подбрасывание, подхватывание ту, которая дальше от себя | Уметь: подбрасывать и подхватывать ту, которая дальше от себя | Текущий |  |  |
| 31 |  | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». | Совершенствования | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий |  |  |
| 32 |  | В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». | Совершенствования | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий |  |  |
| 33 |  | *Подбрасывание, подхватывание одну лучинку из нижнего ряда* | Комплексный | Подбрасывание, подхватывание одну лучинку из нижнего ряда | Уметь: подбрасывать и подхватывать одну лучинку из нижнего ряда | Текущий |  |  |
| 34 |  | Подтягивания в висе. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». | Комплексный | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий |  |  |
| 35 |  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». | Изучение нового материала | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 36 |  | *Отработка способа игры «Хабылык»* | Комплексный | Отработка способа игры «Хабылык» | Уметь: подбрасывать и подхватывать одну лучинку | Текущий |  |  |
| 37 |  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка | Совершенствования | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 38 |  | Игра «Кто приходил?». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. | Комлексный | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 39 |  | *Контрольная игра «Хабылык»* | Комплексный | игра «Хабылык» | Уметь играть в игру «Хабылык» | Текущий |  |  |
| 40 |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. | Комплексный | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 41 |  | Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». | Комплексный | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 42 | Камушки – 11 ч. | *История развития национальных настольных игр «Камушки»* |  |  |  | Текущий |  |  |
| 43 |  | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Перелезание через коня, бревно. | Совершенствования | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  % | Текущий |  |  |
| 44 | Подвижные игры 15 ч. | Игра «К своим флажкам». Эстафеты. | Комлексный | ОРУ. Игра «К своим флажкам. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 45 |  | *Правила игры «Камушки»* |  |  |  | Текущий |  |  |
| 46 |  | Игра «Два мороза». Эстафеты | Комплексный | ОРУ. Игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 47 |  | Игра «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты. | Комплексный | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо- собностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 48 |  | *Стойка игрока* |  |  |  | Текущий |  |  |
| 49 |  | Игра «Невод». Эстафеты. | Комлексный | ОРУ. Игра «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо- собностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 50 |  | Игра «Гуси-лебеди». Эстафеты. | Комплексный | ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 51 |  | *Основные положения приемов игры «Камушки»* |  |  |  | Текущий |  |  |
| 52 |  | Игра «Посадка картошки». Эстафеты. | Комплексный | ОРУ. Игра «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 53 |  | Игра «Прыжки по полоскам». Эстафеты. | Комлексный | ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 54 |  | *Техника перемещений у стола* |  |  |  | Текущий |  |  |
| 55 |  | Игра «Попади в мяч». Эстафеты. | Комплексный | ОРУ. Игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 56 |  | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | Комплексный | ОРУ. Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 57 |  | *Имитация подбрасывания и ловли камушек* |  |  |  | Текущий |  |  |
| 58 |  | Игра «Вызов номера». Эстафеты. | Комплексный | ОРУ. Игра «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 59 |  | Игра «Западня». Эстафеты. | Комплексный | ОРУ. Игра «Западня». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| **60** |  | *Подбрасывания и ловля камушек по одному* |  |  |  | Текущий |  |  |
| 61 |  | Игра «Конники-спортсмены». Эстафеты. | Комлексный | ОРУ. Игра «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 62 |  | Игра «Птица в клетке». Эстафеты. | Комплексный | ОРУ. Игра «Птица в клетке». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 63 |  | *Подбрасывания и ловля камушек по две* |  |  |  | Текущий |  |  |
| 64 |  | Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты. | Комплексный | ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 65 |  | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Комплексный | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 66 |  | *Подбрасывания и ловля камушек по 3:1* | Комплексный | *Подбрасывания и ловля камушек по 3:1* |  | Текущий |  |  |
| 67 | Баскетбол – 4 ч. | Ведение мяча | Комплексный | Ведение мяча |  | Текущий |  |  |
| 68 |  | Бросок в кольцо | Комплексный | Бросок в кольцо |  | Текущий |  |  |
| 69 |  | *Подбрасывания и ловля камушек 1:3* | Комплексный | *Подбрасывания и ловля камушек 1:3* |  | Текущий |  |  |
| 70 |  | Передача мяча на месте | Комплексный | Передача мяча на месте |  | Текущий |  |  |
| 71 |  | Ведени е мяча в движении | Комплексный | Ведени е мяча в движении |  | Текущий |  |  |
| 72 |  | *Контрольная игра «Камушки»* | Комплексный | *Контрольная игра «Камушки»* |  | Текущий |  |  |
| 73 | Лыжная подготовка – 4 ч. | Управление лыжей. Ступающий Шаг | Комплексный | Управление лыжей. Ступающий Шаг |  | Текущий |  |  |
| 74 |  | Передвижение на лыжах с поворотами | Комплексный | Передвижение на лыжах с поворотами |  | Текущий |  |  |
| 75 | Настольные игры «Тыксаан» - 10 ч. | *История развития игры «Тыксаан»* | Комплексный | *История развития игры «Тыксаан»* |  | Текущий |  |  |
| 76 |  | Передвижение скользящим шагом с движениями рук. | Комплексный | Передвижение скользящим шагом с движениями рук. |  | Текущий |  |  |
| 77 |  | Одновременный бесшажный ход | Комплексный | Одновременный бесшажный ход |  | Текущий |  |  |
| 78 |  | *Правила игры «Тыксаан»* | Комплексный | *Правила игры «Тыксаан»* |  | Текущий |  |  |
| 79 | Пионербол – 5 ч. | Правила игры пионербола | Комплексный | Правила игры пионербола |  | Текущий |  |  |
| 80 |  | Ловля и передача мяча | Комплексный | Ловля и передача мяча |  | Текущий |  |  |
| 81 |  | *Техника игры «Тыксаан»* | Комплексный | *Техника игры «Тыксаан»* |  | Текущий |  |  |
| 82 |  | Передача мяча одной рукой | Комплексный | Передача мяча одной рукой |  | Текущий |  |  |
| 83 |  | Подача мяча одной рукой сверху | Комплексный | Подача мяча одной рукой сверху |  | Текущий |  |  |
| 84 |  | *Основные положения рук в игре «Тыксаан»* | Комплексный | *Основные положения рук в игре «Тыксаан»* |  | Текущий |  |  |
| 85 |  | Учебная игра «Пионербол» | Комплексный | Учебная игра «Пионербол» |  | Текущий |  |  |
| 86 | Легкая атлетика 10 ч. | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег. | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 87 |  | *Способ держания фишки в ладонь* | Комплексный |  |  | Текущий |  |  |
| 88 |  | Ходьба по разметкам. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». | Комлексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быс троногих». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 89 |  | Ходьба с преодолением препятствий. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег. | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 90 |  | *Подбрасывания фишки на стол* | Комплексный |  |  | Текущий |  |  |
| 91 |  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Иг- ра «Вызов номера». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 92 |  | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «Волк во рву». Челночный бег. | Комплексный | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |
| 93 |  | *Выгодное положении фишек в игре «Тыксаан»* | Комплексный |  |  | Текущий |  |  |
| 94 |  | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игра «Удочка». Эстафеты. | Комлексный | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |
| 95 |  | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «Резиночка». Челночный бег. | Комплексный | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |
| 96 |  | *Собирание фишек в ладонь и рассыпание их на стол* | Комплексный |  |  | Текущий |  |  |
| 97 |  | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 х 2 м) с расстояния в 4-5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 х 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Йто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Текущий |  |  |
| 98 |  | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». | Комлексный | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростносиловых способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Текущий |  |  |
| 99 |  | *Положить фишки в одном положении на стол и ударом среднего пальца отстреливает* |  |  |  | Текущий |  |  |
| 100 |  | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. | Комплексный | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Текущий |  |  |
| 101 |  | *Учебная игра «Тыксаан»* | Комплексный |  |  | Текущий |  |  |
| 102 |  | *Контрольная игра «Тыксаан»* | Комплексный |  |  | Текущий |  |  |

**III А класс**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала на данный учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды программного материала | Количество часов |
| 1. | Теоретические сведения | 2 |
| 2. | Легкая атлетика | 12 |
| 3. | Пионербол | 6 |
| 4. | Подвижные игры | 14 |
| 5. | Гимнастика | 14 |
| 6. | Лыжная подготовка | 4 |
| 7. | Баскетбол | 6 |
| 8. | Легкая атлетика | 10 |
| 9. | Национальные настольные игры | 34 |
|  |  | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы | № урока | Тема урока | Кол. час. | Дата провед. | | | | Словарь |
| По плану | Факт. | | |
| Теоретические сведения  2 ч. | 1 | Двигательный режим ученика 3 класса | 1 |  |  | | | Режим |
|  | 2 | Занятие физической культурой в школе, в секциях физической культуры | 1 |  |  | | | Секция |
| Национальные настольные игры – 34 ч. «Хабылык» - 13 ч. | 3 | *Введение. История развития настольных игр предков* | 1 |  |  | | | Хабылык |
| Легкая атлетика-12 ч. | 4 | Ходьба в приседе, выпадами | 1 |  |  | | | Выпад |
|  | 5 | Ходьба с перекатом с пятки на носок; ходьба с подниманием бедра | 1 |  |  | | | Поднимание бедра |
|  | 6 | *Стойка игрока* | 1 |  |  | | | Лучинка |
|  | 7 | Чередование бега и ходьбы на расстояние до 60 м. | 1 |  |  | | | Расстояние |
|  | 8 | Бег наперегонки до 40 м. | 1 |  |  | | | Наперегонки |
|  | 9 | *Отработка способа игры в хабылык* | 1 |  |  | | | Игра «Хабылык» |
|  | 10 | Бег в медленном темпе с упражнениями на дыхание до 40 с. | 1 |  |  | | | Дыхания |
|  | 11 | Бег с широким шагом | 1 |  |  | | | Шаг |
|  | 12 | *Подбрасывание 30 палочек и ловля по одной палочек тыльной стороной ладони* | 1 |  |  | | | Палочки |
|  | 13 | Бег на носках | 1 |  |  | | | Носок |
|  | 14 | Бег с изменением направления движения | 1 |  |  | | | Движения |
|  | 15 | *Подбрасывание и ловля палочек* | 1 |  |  | | | подбрасывание |
|  | 16 | Прыжки на двух ногах и на одной ноге с поворотами направо и налево. | 1 |  |  | | | Направо |
|  | 17 | Пробегание под длинной вращающейся скакалкой | 1 |  | | |  | Скакалка |
|  | 18 | *Тренировка подбрасывания и ловля одной палочки мизинцем и безымянным* *пальцами* | 1 |  | | |  | Ловля палочки |
|  |  | Метание малых мячей из-за головы на дальность | 1 |  | | |  | Голова |
|  |  | Метание резиновых мячей на дальность способом из-за головы обоими руками | 1 |  | | |  | Резиновый мяч |
|  | 21 | *Совершенствование подбрасывания и ловля одной палочки мизинцем и безымянным пальцами* | 1 |  | | |  | Ловля палочки |
| Пионербол - 6 ч. | 22 | Правила игры пионербола | 1 |  | | |  | Пионербол |
|  | 23 | Ловля и передача мяча от груди | 1 |  | | |  | Ловля |
|  | 24 | *Подбрасывание и ловля палочек на скорость* | 1 |  | | |  | Подбрасывание и ловля палочек |
|  | 25 | Передача мяча одной рукой от плеча | 1 |  | | |  | Передача |
|  | 26 | Ловля низколетящего мяча двумя руками | 1 |  | | |  | Низколетящий мяч |
|  | 27 | *Подбрасывание и ловля палочек на 1 мин.* | 1 |  | | |  | Подбрасывание и ловля палочек |
|  | 28 | Подача одной рукой сверху | 1 |  | | |  | Подача |
|  | 29 | Бросок одной рукой в прыжке | 1 |  | | |  | Бросок |
|  | 30 | *Совершенствование подбрасывания и ловли палочек* | 1 |  | | |  | Подбрасывание и ловля палочек |
| Подвижные игры  14 ч. | 31 | Разучивание игры «Фигуры» | 1 |  | | |  | Фигуры |
|  | 32 | Разучивание игры «Быстро по местам» | 1 |  | | |  | Быстро |
|  | 33 | *Учебная игра «Хабылык»* | 1 |  | | |  | Игра «Хабылык» |
|  | 34 | Игра «Быстро по местам» | 1 |  | | |  | Место |
|  | 35 | Разучивание игры «Поймай мяч в воздухе» | 1 |  | | |  | Поймай |
|  | 36 | *Подбрасывание и ловля одной палочки* | 1 |  | | |  |  |
|  | 37 | Разучивание игры «Смена мест» | 1 |  | | |  | Смена |
|  | 38 | Разучивание игры «Борьба за знамя» | 1 |  | | |  | Борьба |
|  | 39 | *Контрольная игра «Хабылык»* | 1 |  | | |  |  |
|  | 40 | Разучивание игры «Класс смирно!» | 1 |  | | |  | Класс |
|  | 41 | Разучивание игры «День и ночь» | 1 |  | | |  | День |
| Игра «Хаамыска» - 11 ч. | 42 | *Введение. История развития настольных игр предков «Хаамыска»* | 1 |  | | |  | Камушки |
|  | 43 | Разучивание игры «Охотники и куропатки» | 1 |  | | |  | Охотник |
|  | 44 | Разучивание игры «Перебежки под обстрелом» | 1 |  | | |  | Обстрел |
|  | 45 | *Правила игры «Хаамыска»* |  |  | | |  |  |
|  | 46 | Разучивание игры «Метательная лапта» | 1 |  | | |  | Лапта |
|  | 47 | Разучивание игры «Достань мяч» | 1 |  | | |  | Достань |
|  | 48 | *Основная стойка при игре «Хаамыска»* |  |  | | |  |  |
|  | 49 | Игра «Достань мяч» | 1 |  | | |  | Мяч |
|  | 50 | Разучивание игры «Не давай мяч водящему» | 1 |  | | |  | Не давай |
|  | 51 | *Имитация подбрасывания и ловли одного камешка* | 1 |  | | |  |  |
| Гимнастика  14 ч. | 52 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три | 1 |  | | |  | Колонна |
|  | 53 | Общеразвивающие упражнения. Соединение изученных упражнений в комплексы утренней гимнастики | 1 |  | | |  | Комплекс |
|  | 54 | *Подбрасывание и ловля по одному камушек* | 1 |  | | |  |  |
|  | 55 | Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Поднимание согнутой ноги вперед и выпрямление ее вперед, в сторону (стоя у стены). | 1 |  | | |  | Осанка, профилактика |
|  | 56 | Акробатические упражнения (кувырок вперед). | 1 |  |  | | | Вперед, кувырок |
|  | 57 | *Подбрасывание и ловля по две камушек* | 1 |  |  | | |  |
|  | 58 | Акробатические упражнения – стойка на лопатках | 1 |  |  | | | Лопатка |
|  | 59 | Кувырок назад | 1 |  |  | | | Назад |
|  | 60 | *Подбрасывания и ловля камушек по 3:1* | 1 |  |  | | |  |
|  | 61 | Лазание по гимнастической скамейке в различных положениях; по пластунски | 1 |  |  | | | Гимнастическая скамейка |
|  | 62 | Акробатические упражнения: стойка на голове с согнутыми ногами | 1 |  |  | | | Голова |
|  | 63 | *Подбрасывания и ловля камушек по 1:3* | 1 |  |  | | |  |
|  | 64 | Акробатические упражнения: «мост» | 1 |  |  | | | Мост |
|  | 65 | Лазание по гимнастической стенке | 1 |  |  | | | Стенка |
|  | 66 | *Подбрасывания и ловля камушек 4:1* | 1 |  |  | | |  |
|  | 67 | Переползание по полу на получетвереньках | 1 |  |  | | | Канат |
|  | 68 | Акробатические упражнения – кувырок вперед и назад | 1 |  |  | | | Назад |
|  | 69 | *Подбрасывания и ловля камушек 1:4* | 1 |  |  | | |  |
|  | **70** | Вис на перекладине | 1 |  |  | | | Перекладина |
|  | **71** | Опорный прыжок | 1 |  |  | | | Опорный прыжок |
|  | 72 | *Контрольная игра «Камушки»* | 1 |  |  | | |  |
| Лыжная подготовка  4 ч. | 73 | Передвижение скользящим шагом с палками | 1 |  |  | | | Скользящий шаг |
|  | 74 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |  | | | Бесшажный ход |
| *Игра «Тыксаан»- 10 ч.* | 75 | *Якутские настольные игры «Тыксаан»* | 1 |  |  | | |  |
|  | 76 | Постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе | 1 |  |  | | | Туловища |
|  | 77 | Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе | 1 |  |  | | | Нога |
|  | 78 | *Размеры изготовлении фишки (тыксаан)* | 1 |  |  | | |  |
| Баскетбол 6 ч. | 79 | Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой | 1 |  |  | | | Баскетбольный мяч |
|  | 80 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |  |  | | | Грудь |
|  | 81 | *Подбрасывание фишки на стол* |  |  |  | | |  |
|  | 82 | Ловля и передача парах стоя на месте | 1 |  |  | | | Ловля |
|  | 83 | Ловля и передача мяча двумя руками о т груди в парах с передвижением приставным шагом | 1 |  |  | | | Передача |
|  | 84 | *Собирание фишки в ладонь и рассыпание их на столе* | 1 |  |  | | |  |
|  | 85 | Обводка стоек в передвижении медленным бегом | 1 |  |  | | | Обводка |
|  | 86 | Ведение мяча змейкой | 1 |  |  | | | Ведение мяча |
|  | 87 | *Битье фишек по парам, которые лежащими в таком же положении.* | 1 |  |  | | |  |
| Легкая атлетика  10 ч. | 88 | Ходьба с подниманием бедра, на месте и с передвижением (опорная нога прямая, постановка ноги с носка, колени не разводить, руки на поясе) | 1 |  | |  | | Колено |
|  | 89 | Бег на перегонки до 60 м. Бег в медленном темпе с упражнениями на дыхание | 1 |  | |  | | Дыхание |
|  | 90 | *Выгодное положение фишек в игре «Тыксаан»* | 1 |  | |  | |  |
|  | 91 | Бег с изменением направления движения (обегая препятствия по кругу «восьмеркой») | 1 |  | |  | | Направления |
|  | 92 | Бег на короткие дистанции | 1 |  | |  | | Короткий |
|  | 93 | *Ударом среднего пальца «Отстреливает» лежащие навзничь фишки лежащими в таком же положении* | 1 |  | |  | |  |
|  | 94 | Метание волейбольных мячей на дальность из-за головы | 1 |  | |  | | Голова |
|  | 95 | Метание мячей на дальность | 1 |  | |  | | Дальность |
|  | 96 | *Игра «Тыксаан» с заданиями* |  |  | |  | |  |
|  | 97 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |  | |  | | Разбег |
|  | 98 | Бег 6 минут | 1 |  | |  | | Бег |
|  | 99 | *Учебная игра «Тыксаан»* |  |  | |  | |  |
|  | 100 | Челночный бег 3х10 м. | 1 |  |  | | | Челночный бег |
|  | 101 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  | | | Прыжки в длину с разбега |
|  | 102 | *Контрольная игра «Тыксаан»* | 1 |  |  | | |  |

**III Б класс**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала на данный учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды программного материала | Количество часов |
| 1. | Теоретические сведения | 2 |
| 2. | Легкая атлетика | 12 |
| 3. | Пионербол | 6 |
| 4. | Подвижные игры | 14 |
| 5. | Гимнастика | 14 |
| 6. | Лыжная подготовка | 4 |
| 7. | Баскетбол | 6 |
| 8. | Легкая атлетика | 10 |
| 9. | Национальные настольные игры | 34 |
|  |  | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы | № урока | Тема урока | Кол. час. | Дата провед. | | | | Словарь |
| По плану | Факт. | | |
| Теоретические сведения  2 ч. | 1 | Двигательный режим ученика 3 класса | 1 |  |  | | | Режим |
|  | 2 | Занятие физической культурой в школе, в секциях физической культуры | 1 |  |  | | | Секция |
| Национальные настольные игры – 34 ч. «Хабылык» - 13 ч. | 3 | *Введение. История развития настольных игр предков* | 1 |  |  | | | Хабылык |
| Легкая атлетика-12 ч. | 4 | Ходьба в приседе, выпадами | 1 |  |  | | | Выпад |
|  | 5 | Ходьба с перекатом с пятки на носок; ходьба с подниманием бедра | 1 |  |  | | | Поднимание бедра |
|  | 6 | *Стойка игрока* | 1 |  |  | | | Лучинка |
|  | 7 | Чередование бега и ходьбы на расстояние до 60 м. | 1 |  |  | | | Расстояние |
|  | 8 | Бег наперегонки до 40 м. | 1 |  |  | | | Наперегонки |
|  | 9 | *Отработка способа игры в хабылык* | 1 |  |  | | | Игра «Хабылык» |
|  | 10 | Бег в медленном темпе с упражнениями на дыхание до 40 с. | 1 |  |  | | | Дыхания |
|  | 11 | Бег с широким шагом | 1 |  |  | | | Шаг |
|  | 12 | *Подбрасывание 30 палочек и ловля по одной палочек тыльной стороной ладони* | 1 |  |  | | | Палочки |
|  | 13 | Бег на носках | 1 |  |  | | | Носок |
|  | 14 | Бег с изменением направления движения | 1 |  |  | | | Движения |
|  | 15 | *Подбрасывание и ловля палочек* | 1 |  |  | | | подбрасывание |
|  | 16 | Прыжки на двух ногах и на одной ноге с поворотами направо и налево. | 1 |  |  | | | Направо |
|  | 17 | Пробегание под длинной вращающейся скакалкой | 1 |  | | |  | Скакалка |
|  | 18 | *Тренировка подбрасывания и ловля одной палочки мизинцем и безымянным* *пальцами* | 1 |  | | |  | Ловля палочки |
|  |  | Метание малых мячей из-за головы на дальность | 1 |  | | |  | Голова |
|  |  | Метание резиновых мячей на дальность способом из-за головы обоими руками | 1 |  | | |  | Резиновый мяч |
|  | 21 | *Совершенствование подбрасывания и ловля одной палочки мизинцем и безымянным пальцами* | 1 |  | | |  | Ловля палочки |
| Пионербол - 6 ч. | 22 | Правила игры пионербола | 1 |  | | |  | Пионербол |
|  | 23 | Ловля и передача мяча от груди | 1 |  | | |  | Ловля |
|  | 24 | *Подбрасывание и ловля палочек на скорость* | 1 |  | | |  | Подбрасывание и ловля палочек |
|  | 25 | Передача мяча одной рукой от плеча | 1 |  | | |  | Передача |
|  | 26 | Ловля низколетящего мяча двумя руками | 1 |  | | |  | Низколетящий мяч |
|  | 27 | *Подбрасывание и ловля палочек на 1 мин.* | 1 |  | | |  | Подбрасывание и ловля палочек |
|  | 28 | Подача одной рукой сверху | 1 |  | | |  | Подача |
|  | 29 | Бросок одной рукой в прыжке | 1 |  | | |  | Бросок |
|  | 30 | *Совершенствование подбрасывания и ловли палочек* | 1 |  | | |  | Подбрасывание и ловля палочек |
| Подвижные игры  14 ч. | 31 | Разучивание игры «Фигуры» | 1 |  | | |  | Фигуры |
|  | 32 | Разучивание игры «Быстро по местам» | 1 |  | | |  | Быстро |
|  | 33 | *Учебная игра «Хабылык»* | 1 |  | | |  | Игра «Хабылык» |
|  | 34 | Игра «Быстро по местам» | 1 |  | | |  | Место |
|  | 35 | Разучивание игры «Поймай мяч в воздухе» | 1 |  | | |  | Поймай |
|  | 36 | *Подбрасывание и ловля одной палочки* | 1 |  | | |  |  |
|  | 37 | Разучивание игры «Смена мест» | 1 |  | | |  | Смена |
|  | 38 | Разучивание игры «Борьба за знамя» | 1 |  | | |  | Борьба |
|  | 39 | *Контрольная игра «Хабылык»* | 1 |  | | |  |  |
|  | 40 | Разучивание игры «Класс смирно!» | 1 |  | | |  | Класс |
|  | 41 | Разучивание игры «День и ночь» | 1 |  | | |  | День |
| Игра «Хаамыска» - 11 ч. | 42 | *Введение. История развития настольных игр предков «Хаамыска»* | 1 |  | | |  | Камушки |
|  | 43 | Разучивание игры «Охотники и куропатки» | 1 |  | | |  | Охотник |
|  | 44 | Разучивание игры «Перебежки под обстрелом» | 1 |  | | |  | Обстрел |
|  | 45 | *Правила игры «Хаамыска»* |  |  | | |  |  |
|  | 46 | Разучивание игры «Метательная лапта» | 1 |  | | |  | Лапта |
|  | 47 | Разучивание игры «Достань мяч» | 1 |  | | |  | Достань |
|  | 48 | *Основная стойка при игре «Хаамыска»* |  |  | | |  |  |
|  | 49 | Игра «Достань мяч» | 1 |  | | |  | Мяч |
|  | 50 | Разучивание игры «Не давай мяч водящему» | 1 |  | | |  | Не давай |
|  | 51 | *Имитация подбрасывания и ловли одного камешка* | 1 |  | | |  |  |
| Гимнастика  14 ч. | 52 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три | 1 |  | | |  | Колонна |
|  | 53 | Общеразвивающие упражнения. Соединение изученных упражнений в комплексы утренней гимнастики | 1 |  | | |  | Комплекс |
|  | 54 | *Подбрасывание и ловля по одному камушек* | 1 |  | | |  |  |
|  | 55 | Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Поднимание согнутой ноги вперед и выпрямление ее вперед, в сторону (стоя у стены). | 1 |  | | |  | Осанка, профилактика |
|  | 56 | Акробатические упражнения (кувырок вперед). | 1 |  |  | | | Вперед, кувырок |
|  | 57 | *Подбрасывание и ловля по две камушек* | 1 |  |  | | |  |
|  | 58 | Акробатические упражнения – стойка на лопатках | 1 |  |  | | | Лопатка |
|  | 59 | Кувырок назад | 1 |  |  | | | Назад |
|  | 60 | *Подбрасывания и ловля камушек по 3:1* | 1 |  |  | | |  |
|  | 61 | Лазание по гимнастической скамейке в различных положениях; по пластунски | 1 |  |  | | | Гимнастическая скамейка |
|  | 62 | Акробатические упражнения: стойка на голове с согнутыми ногами | 1 |  |  | | | Голова |
|  | 63 | *Подбрасывания и ловля камушек по 1:3* | 1 |  |  | | |  |
|  | 64 | Акробатические упражнения: «мост» | 1 |  |  | | | Мост |
|  | 65 | Лазание по гимнастической стенке | 1 |  |  | | | Стенка |
|  | 66 | *Подбрасывания и ловля камушек 4:1* | 1 |  |  | | |  |
|  | 67 | Переползание по полу на получетвереньках | 1 |  |  | | | Канат |
|  | 68 | Акробатические упражнения – кувырок вперед и назад | 1 |  |  | | | Назад |
|  | 69 | *Подбрасывания и ловля камушек 1:4* | 1 |  |  | | |  |
|  | 70 | Вис на перекладине | 1 |  |  | | | Перекладина |
|  | 71 | Опорный прыжок | 1 |  |  | | | Опорный прыжок |
|  | 72 | *Контрольная игра «Камушки»* | 1 |  |  | | |  |
| Лыжная подготовка  4 ч. | 73 | Передвижение скользящим шагом с палками | 1 |  |  | | | Скользящий шаг |
|  | 74 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |  | | | Бесшажный ход |
| *Игра «Тыксаан»- 10 ч.* | 75 | *Якутские настольные игры «Тыксаан»* | 1 |  |  | | |  |
|  | 76 | Постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе | 1 |  |  | | | Туловища |
|  | 77 | Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе | 1 |  |  | | | Нога |
|  | 78 | *Размеры изготовлении фишки (тыксаан)* | 1 |  |  | | |  |
| Баскетбол 6 ч. | 79 | Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой | 1 |  |  | | | Баскетбольный мяч |
|  | 80 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |  |  | | | Грудь |
|  | 81 | *Подбрасывание фишки на стол* |  |  |  | | |  |
|  | 82 | Ловля и передача парах стоя на месте | 1 |  |  | | | Ловля |
|  | 83 | Ловля и передача мяча двумя руками о т груди в парах с передвижением приставным шагом | 1 |  |  | | | Передача |
|  | 84 | *Собирание фишки в ладонь и рассыпание их на столе* | 1 |  |  | | |  |
|  | 85 | Обводка стоек в передвижении медленным бегом | 1 |  |  | | | Обводка |
|  | 86 | Ведение мяча змейкой | 1 |  |  | | | Ведение мяча |
|  | 87 | *Битье фишек по парам, которые лежащими в таком же положении.* | 1 |  |  | | |  |
| Легкая атлетика  10 ч. | 88 | Ходьба с подниманием бедра, на месте и с передвижением (опорная нога прямая, постановка ноги с носка, колени не разводить, руки на поясе) | 1 |  | |  | | Колено |
|  | 89 | Бег на перегонки до 60 м. Бег в медленном темпе с упражнениями на дыхание | 1 |  | |  | | Дыхание |
|  | 90 | *Выгодное положение фишек в игре «Тыксаан»* | 1 |  | |  | |  |
|  | 91 | Бег с изменением направления движения (обегая препятствия по кругу «восьмеркой») | 1 |  | |  | | Направления |
|  | 92 | Бег на короткие дистанции | 1 |  | |  | | Короткий |
|  | 93 | *Ударом среднего пальца «Отстреливает» лежащие навзничь фишки лежащими в таком же положении* | 1 |  | |  | |  |
|  | 94 | Метание волейбольных мячей на дальность из-за головы | 1 |  | |  | | Голова |
|  | 95 | Метание мячей на дальность | 1 |  | |  | | Дальность |
|  | 96 | *Игра «Тыксаан» с заданиями* |  |  | |  | |  |
|  | 97 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |  | |  | | Разбег |
|  | 98 | Бег 6 минут | 1 |  | |  | | Бег |
|  | 99 | *Учебная игра «Тыксаан»* |  |  | |  | |  |
|  | 100 | Челночный бег 3х10 м. | 1 |  |  | | | Челночный бег |
|  | 101 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  | | | Прыжки в длину с разбега |
|  | 102 | *Контрольная игра «Тыксаан»* | 1 |  |  | | |  |

**IV доп Б класс**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала на данный учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды программного материала | Количество часов |
| 1. | Теоретические сведения | 2 |
| 2. | Легкая атлетика | 12 |
| 3. | Пионербол | 6 |
| 4. | Подвижные игры | 14 |
| 5. | Гимнастика | 14 |
| 6. | Лыжная подготовка | 4 |
| 7. | Баскетбол | 6 |
| 8. | Легкая атлетика | 10 |
| 9. | Национальные настольные игры | 34 |
|  |  | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы | № урока | Тема урока | Кол. час. | Дата провед. | | | | Словарь |
| По плану | Факт. | | |
| Теоретические сведения - 2 ч. | 1 | Двигательный режим ученика 4 класса | 1 |  |  | | | Режим |
|  | 2 | Занятие физической культурой в школе, в секциях физической культуры | 1 |  |  | | | Секция |
| Национальные настольные игры – 34 ч. *«Хабылык» - 13 ч.* | 3 | *Введение. История развития настольных игр предков* | 1 |  |  | | | Хабылык |
| Легкая атлетика  12 ч. | 4 | Ходьба в приседе, выпадами | 1 |  |  | | | Выпад |
|  | 5 | Ходьба с перекатом с пятки на носок; ходьба с подниманием бедра | 1 |  |  | | | Поднимание бедра |
|  | 6 | *Стойка игрока* | 1 |  |  | | | Лучинка |
|  | 7 | Чередование бега и ходьбы на расстояние до 60 м. | 1 |  |  | | | Расстояние |
|  | 8 | Бег наперегонки до 40 м. | 1 |  |  | | | Наперегонки |
|  | 9 | *Отработка способа игры в хабылык* | 1 |  |  | | | Игра «Хабылык» |
|  | 10 | Бег в медленном темпе с упражнениями на дыхание до 40 с. | 1 |  |  | | | Дыхания |
|  | 11 | Бег с широким шагом | 1 |  |  | | | Шаг |
|  | 12 | *Подбрасывание 30 палочек и ловля по одной палочек тыльной стороной ладони* | 1 |  |  | | | Палочки |
|  | 13 | Бег на носках | 1 |  |  | | | Носок |
|  | 14 | Бег с изменением направления движения | 1 |  |  | | | Движения |
|  | 15 | *Подбрасывание и ловля палочек* | 1 |  |  | | | подбрасывание |
|  | 16 | Прыжки на двух ногах и на одной ноге с поворотами направо и налево. | 1 |  |  | | | Направо |
|  | 17 | Пробегание под длинной вращающейся скакалкой | 1 |  | | |  | Скакалка |
|  | 18 | *Тренировка подбрасывания и ловля одной палочки мизинцем и безымянным* *пальцами* | 1 |  | | |  | Ловля палочки |
|  |  | Метание малых мячей из-за головы на дальность | 1 |  | | |  | Голова |
|  |  | Метание резиновых мячей на дальность способом из-за головы обоими руками | 1 |  | | |  | Резиновый мяч |
|  | 21 | *Совершенствование подбрасывания и ловля одной палочки мизинцем и безымянным пальцами* | 1 |  | | |  | Ловля палочки |
| Пионербол - 6 ч. | 22 | Правила игры пионербола | 1 |  | | |  | Пионербол |
|  | 23 | Ловля и передача мяча от груди | 1 |  | | |  | Ловля |
|  | 24 | *Подбрасывание и ловля палочек на скорость* | 1 |  | | |  | Подбрасывание и ловля палочек |
|  | 25 | Передача мяча одной рукой от плеча | 1 |  | | |  | Передача |
|  | 26 | Ловля низколетящего мяча двумя руками | 1 |  | | |  | Низколетящий мяч |
|  | 27 | *Подбрасывание и ловля палочек на 1 мин.* | 1 |  | | |  | Подбрасывание и ловля палочек |
|  | 28 | Подача одной рукой сверху | 1 |  | | |  | Подача |
|  | 29 | Бросок одной рукой в прыжке | 1 |  | | |  | Бросок |
|  | 30 | *Совершенствование подбрасывания и ловли палочек* | 1 |  | | |  | Подбрасывание и ловля палочек |
| Подвижные игры  14 ч. | 31 | Разучивание игры «Фигуры» | 1 |  | | |  | Фигуры |
|  | 32 | Разучивание игры «Быстро по местам» | 1 |  | | |  | Быстро |
|  | 33 | *Учебная игра «Хабылык»* | 1 |  | | |  | Игра «Хабылык» |
|  | 34 | Игра «Быстро по местам» | 1 |  | | |  | Место |
|  | 35 | Разучивание игры «Поймай мяч в воздухе» | 1 |  | | |  | Поймай |
|  | 36 | *Подбрасывание и ловля одной палочки* | 1 |  | | |  |  |
|  | 37 | Разучивание игры «Смена мест» | 1 |  | | |  | Смена |
|  | 38 | Разучивание игры «Борьба за знамя» | 1 |  | | |  | Борьба |
|  | 39 | *Контрольная игра «Хабылык»* | 1 |  | | |  |  |
|  | 40 | Разучивание игры «Класс смирно!» | 1 |  | | |  | Класс |
|  | 41 | Разучивание игры «День и ночь» | 1 |  | | |  | День |
| *Игра «Хаамыска» - 11 ч.* | 42 | *Введение. История развития настольных игр предков «Хаамыска»* | 1 |  | | |  | Камушки |
|  | 43 | Разучивание игры «Охотники и куропатки» | 1 |  | | |  | Охотник |
|  | 44 | Разучивание игры «Перебежки под обстрелом» | 1 |  | | |  | Обстрел |
|  | 45 | *Правила игры «Хаамыска»* |  |  | | |  |  |
|  | 46 | Разучивание игры «Метательная лапта» | 1 |  | | |  | Лапта |
|  | 47 | Разучивание игры «Достань мяч» | 1 |  | | |  | Достань |
|  | 48 | *Основная стойка при игре «Хаамыска»* |  |  | | |  |  |
|  | 49 | Игра «Достань мяч» | 1 |  | | |  | Мяч |
|  | 50 | Разучивание игры «Не давай мяч водящему» | 1 |  | | |  | Не давай |
|  | 51 | *Имитация подбрасывания и ловли одного камешка* | 1 |  | | |  |  |
| Гимнастика  14 ч. | 52 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три | 1 |  | | |  | Колонна |
|  | 53 | Общеразвивающие упражнения. Соединение изученных упражнений в комплексы утренней гимнастики | 1 |  | | |  | Комплекс |
|  | 54 | *Подбрасывание и ловля по одному камушек* | 1 |  | | |  |  |
|  | 55 | Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Поднимание согнутой ноги вперед и выпрямление ее вперед, в сторону (стоя у стены). | 1 |  | | |  | Осанка, профилактика |
|  | 56 | Акробатические упражнения (кувырок вперед). | 1 |  |  | | | Вперед, кувырок |
|  | 57 | *Подбрасывание и ловля по две камушек* | 1 |  |  | | |  |
|  | 58 | Акробатические упражнения – стойка на лопатках | 1 |  |  | | | Лопатка |
|  | 59 | Кувырок назад | 1 |  |  | | | Назад |
|  | 60 | *Подбрасывания и ловля камушек по 3:1* | 1 |  |  | | |  |
|  | 61 | Лазание по гимнастической скамейке в различных положениях; по пластунски | 1 |  |  | | | Гимнастическая скамейка |
|  | 62 | Акробатические упражнения: стойка на голове с согнутыми ногами | 1 |  |  | | | Голова |
|  | 63 | *Подбрасывания и ловля камушек по 1:3* | 1 |  |  | | |  |
|  | 64 | Акробатические упражнения: «мост» | 1 |  |  | | | Мост |
|  | 65 | Лазание по гимнастической стенке | 1 |  |  | | | Стенка |
|  | 66 | *Подбрасывания и ловля камушек 4:1* | 1 |  |  | | |  |
|  | 67 | Переползание по полу на получетвереньках | 1 |  |  | | | Канат |
|  | 68 | Акробатические упражнения – кувырок вперед и назад | 1 |  |  | | | Назад |
|  | 69 | *Подбрасывания и ловля камушек 1:4* | 1 |  |  | | |  |
|  | **70** | Вис на перекладине | 1 |  |  | | | Перекладина |
|  | **71** | Опорный прыжок | 1 |  |  | | | Опорный прыжок |
|  | 72 | *Контрольная игра «Камушки»* | 1 |  |  | | |  |
| Лыжная подготовка  4 ч. | 73 | Передвижение скользящим шагом с палками | 1 |  |  | | | Скользящий шаг |
|  | 74 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |  | | | Бесшажный ход |
| *Игра «Тыксаан»- 10 ч.* | 75 | *Якутские настольные игры «Тыксаан»* | 1 |  |  | | |  |
|  | 76 | Постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе | 1 |  |  | | | Туловища |
|  | 77 | Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе | 1 |  |  | | | Нога |
|  | 78 | *Размеры изготовлении фишки (тыксаан)* | 1 |  |  | | |  |
| Баскетбол 6 ч. | 79 | Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой | 1 |  |  | | | Баскетбольный мяч |
|  | 80 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |  |  | | | Грудь |
|  | 81 | *Подбрасывание фишки на стол* | 1 |  |  | | |  |
|  | 82 | Ловля и передача парах стоя на месте | 1 |  |  | | | Ловля |
|  | 83 | Ловля и передача мяча двумя руками о т груди в парах с передвижением приставным шагом | 1 |  |  | | | Передача |
|  | 84 | *Собирание фишки в ладонь и рассыпание их на столе* | 1 |  |  | | |  |
|  | 85 | Обводка стоек в передвижении медленным бегом | 1 |  |  | | | Обводка |
|  | 86 | Ведение мяча змейкой | 1 |  |  | | | Ведение мяча |
|  | 87 | *Битье фишек по парам, которые лежащими в таком же положении.* | 1 |  |  | | |  |
| Легкая атлетика  10 ч. | 88 | Ходьба с подниманием бедра, на месте и с передвижением (опорная нога прямая, постановка ноги с носка, колени не разводить, руки на поясе) | 1 |  | |  | | Колено |
|  | 89 | Бег на перегонки до 60 м. Бег в медленном темпе с упражнениями на дыхание | 1 |  | |  | | Дыхание |
|  | 90 | *Выгодное положение фишек в игре «Тыксаан»* | 1 |  | |  | |  |
|  | 91 | Бег с изменением направления движения (обегая препятствия по кругу «восьмеркой») | 1 |  | |  | | Направления |
|  | 92 | Бег на короткие дистанции | 1 |  | |  | | Короткий |
|  | 93 | *Ударом среднего пальца «Отстреливает» лежащие навзничь фишки лежащими в таком же положении* | 1 |  | |  | |  |
|  | 94 | Метание волейбольных мячей на дальность из-за головы | 1 |  | |  | | Голова |
|  | 95 | Метание мячей на дальность | 1 |  | |  | | Дальность |
|  | 96 | *Игра «Тыксаан» с заданиями* | 1 |  | |  | |  |
|  | 97 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |  | |  | | Разбег |
|  | 98 | Бег 6 минут | 1 |  | |  | | Бег |
|  | 99 | *Учебная игра «Тыксаан»* | 1 |  | |  | |  |
|  | 100 | Челночный бег 3х10 м. | 1 |  |  | | | Челночный бег |
|  | 101 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  | | | Прыжки в длину с разбега |
|  | 102 | *Контрольная игра «Тыксаан»* | 1 |  |  | | |  |