

**Муниципальное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа № 1
имени 397-й Сарненской дивизии города Аткарска Саратовской области
(МОУ- СОШ № 1 г. Аткарска)**

412420, Саратовская область, г. Аткарск, ул. Ленина, д.116, тел/факс.: 8(845-52) 3-15-57 E-mail: atkschool1@mail.ru
ОКПО 36222414 ОГРН 1026401379531 ИНН 6438901666 КПП 643801001

РАССМОТРЕНА

на заседании профессионального
сообщества учителей
эстетического направления
МОУ-СОШ № 1 г. Аткарска
протокол от 27.08.2020 № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

 И.В. Салимзянова

27.08.2020

УТВЕРЖДЕНО

приказом МОУ-СОШ № 1
г. Аткарска
от 28.08.2020 № 84-о



**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
начального общего образования
учителя 1 квалификационной категории
Черного Дмитрия Андреевича**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол от 28.08.2020 №1

**Рабочая программа
по физической культуре
по ФГОС (1-4 класс)**

УМК «Школа России»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования и взята полностью.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

овладение школой движений;

развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что:

Конкретизированы требования к уровню усвоения предмета учащимися по окончании 1 класса, 2 класса, 3 класса, 4 класса;

Содержание материала представлено двумя шрифтами: обычным передано содержание базового уровня, курсивом - материал, расширяющий и углубляющий опорную систему и выступающий как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 274 ч): в 1 классе — 66 ч, во 2 классе — 70 ч, в 3 классе — 70 ч, в 4 классе — 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 274 часа на четыре года обучения (по 2 ч в неделю).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Законе «Об образовании»;

Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
примерной программе начального общего образования;
приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

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

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

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

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

Учебно-тематический план

1 класс

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	18

Лёгкая атлетика	12
Лыжная подготовка	8
Подвижные игры и спортивные игры	24
Общее количество часов	66

Учебно-тематический план
2 класс

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лёгкая атлетика	18
Лыжная подготовка	8
Подвижные игры и спортивные игры	22
Общее количество часов	70

Учебно-тематический план

3 класс

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лёгкая атлетика	18
Лыжная подготовка	8
Подвижные игры	22
Общее количество часов	70

Учебно-тематический план

4 класс

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	16
Лёгкая атлетика	18
Лыжная подготовка	8
Подвижные игры и спортивные игры	22
Общее количество часов	68

Содержание учебного предмета

1 класс

1. Знания и о физической культуре (4 часа)

Организационно-методические указания.

Возникновение физической культуры и спорта.

Олимпийские игры.

Что такое физическая культура?

В результате изучения учащиеся научатся:

Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;

Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;

Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;

Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

Соблюдать личную гигиену;

Удерживать дистанцию, темп, ритм;

Различать разные виды спорта;

Держать осанку;

Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Учащиеся получают возможность научиться:

Составлять комплекс утренней зарядки;

Участвовать в диалоге на уроке;

Умение слушать и понимать других;

Пересказывать тексты по истории физической культуры;

Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;

Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

Определять цель возрождения Олимпийских игр;

Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;

Правильно выполнять правила личной гигиены;

Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Перекаты.

Разновидности перекатов.

Техника выполнения кувырка вперед.

Кувырок вперед.

Стойка на лопатках, «мост».

Стойка на голове.

Висы на перекладине.

Прыжки со скакалкой.

Круговая тренировка.

Лазанье по гимнастической стенке.

Вращение обруча.

Круговая тренировка.

Лазанье по канату.

Прохождение полосы препятствий.

Тестирование виса на время.

Тестирование наклона вперед из положения стоя.

Тестирование подтягивания на низкой перекладине.

Тестирование подъема туловища за 30 сек.

Учащиеся научатся:

Строиться в шеренгу и колонну;

Размыкаться на руки в стороны;

Перестраиваться разведением в две колонны;

Выполнять повороты направо, налево, кругом;

Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;

Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

Запоминать короткие временные отрезки;

Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;

Выполнять вис на время;

Проходить станции круговой тренировки;

Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;

Лазать по канату;

Выполнять висы на перекладине;

Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;

Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;

Выполнять висы на перекладине;

Учащиеся получают возможность научиться:

Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;

Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;

Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;

Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;

Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;

Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

3. Легкая атлетика (12 часов)

Техника челночного бега.

Тестирование прыжка в длину с места.

Техника прыжка в высоту с прямого разбега.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Прыжок в высоту спиной вперед.

Прыжки в высоту.

Тестирование прыжка в длину с места.

Техника метания на точность

Тестирование метания малого мяча на точность.

Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

Тестирование челночного бега 3 x 10 м.

Тестирование метания мешочка на дальность.

Учащиеся научатся:

Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;

Технике высокого старта;

Пробегать на скорость дистанцию 30м;

Выполнять челночный бег 3x10 м;

Выполнять беговую разминку;

Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;

Технике прыжка в длину с места;

Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;

Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
Бегать различные варианты эстафет;
Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Учащиеся получают возможность научиться:

Описывать технику беговых упражнений;
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
Осваивать технику бега различными способами;
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
Описывать технику прыжковых упражнений;
Осваивать технику прыжковых упражнений;
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
Описывать технику бросков большого набивного мяча;

Осваивать технику бросков большого мяча;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
Описывать технику метания малого мяча;
Осваивать технику метания малого мяча;
Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка (8 часов)

Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке.

Ступающий шаг на лыжах без палок.

Скользкий шаг на лыжах без палок.

Повороты переступанием на лыжах без палок.

Ступающий шаг на лыжах с палками.

Скользкий шаг на лыжах.

Поворот переступанием на лыжах с палками.

Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.

Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.

Прохождение дистанции 1 км на лыжах.

Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

Контрольный урок по лыжной подготовке.

Учащиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
- Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км;
- Кататься на лыжах «змейкой»;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные игры (24 часов)

Русская народная подвижная игра «Горелки».

Подвижная игра «Мышеловка».

Ловля и броски мяча в парах.

Подвижная игра «Осада города».

Индивидуальная работа с мячом.

Школа укрощения мяча.

Подвижная игра «Ночная охота»

Глаза закрывай – упражненье начинай.

Подвижные игры.

Подвижная игра «Белочка – защитница».

Броски и ловля мяча в парах.

Ведение мяча.

Ведение мяча в движении.

Эстафеты с мячом.

Подвижные игры с мячом.

Подвижные игры.

Броски мяча через волейбольную сетку.

Точность бросков мяча через волейбольную сетку.

Подвижная игра «Вышибалы через сетку».

Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.

Подвижная игра «Точно в цель».

Подвижные игры для зала.

Командная подвижная игра «Хвостики».

Русская народная подвижная игра «Горелки».

Командные подвижные игры.

Подвижные игры с мячом.

Подвижные игры.

Учащиеся научатся:

Играть в подвижные игры;

Руководствоваться правилами игр;

Выполнять ловлю и броски мяча в парах;

Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;

Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

Учащиеся получают возможность научиться:

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;

Излагать правила и условия проведения подвижных игр;

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;

Осваивать технические действия из спортивных игр;

Моделировать технические действия в игровой деятельности;

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;

Развивать физические качества;

Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;

Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;

Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Требования по физической подготовленности для учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
	Уровень	Уровень

	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во 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, сек.	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					

Содержание учебного предмета

2 класс

1. Знания и о физической культуре (4 часа)

Организационно-методические указания.

Физические качества.

Режим дня.

Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

Учащиеся научатся:

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;

Рассказывать, что такое физические качества.

Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;

Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;

Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

Учащиеся получат возможность научиться:

Измерять частоту сердечных сокращений;

Оказывать первую помощь при травмах;

Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;

Составлять индивидуальный режим дня.

Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Упражнения на координацию движений.

Тестирование наклона вперед из положения стоя.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

Тестирование виса на время.

Кувырок вперед.

Кувырок вперед с трех шагов.

Кувырок вперед с разбега.

Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.

Стойка на лопатках, «мост».

Круговая тренировка.

Стойка на голове.

Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.

Различные виды перелезаний.

Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.

Круговая тренировка.

Прыжки в скакалку.

Прыжки в скакалку в движении.

Круговая тренировка.

Стойка на лопатках, «мост».

Кувырок вперед с разбега.

Круговая тренировка.

Вращение обруча.

Варианты вращения обруча.

Лазанье по канату и круговая тренировка.

Круговая тренировка.

Тестирование виса на время.

Тестирование наклона вперед из положения стоя.

Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

Учащиеся научатся:

Строиться в шеренгу и колонну;

Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

Выполнять наклон вперед из положения стоя;

Выполнять подъем туловища за 30 сек. на скорость;

Лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет;

Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;

Выполнять вис на время;

Проходить станции круговой тренировки;

Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;

Лазать по канату;

Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;

Выполнять висы на перекладине;

Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;

Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;

Лазать по канату;

Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;

Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Учащиеся получают возможность научиться:

Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;

Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;

Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;

Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;

Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;

Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

3. Легкая атлетика (18 часов)

Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

Техника челночного бега.

Тестирование челночного бега 3 x 10 м.

Техника метания мешочка на дальность.

Тестирование метания мешочка на точность.

Техника прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега на результат.

Тестирование метания малого мяча на точность..

Тестирование прыжка в длину с места.

Преодоление полосы препятствий.

Усложненная полоса препятствий.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.

Прыжок в высоту спиной вперед.

Контрольный урок по прыжкам в высоту.

Знакомство с мячами – хопами.

Прыжки на мячах – хопках.

Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».

Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.

Тестирование прыжка в длину с места.

Техника метания на точность (разные предметы).

Тестирование метания малого мяча на точность.

Беговые упражнения.

Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

Тестирование челночного бега 3 X 10 м.

Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.

Бег на 1000 м.

Учащиеся научатся:

Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;

Технике высокого старта;

Пробегать на скорость дистанцию 30м;

Выполнять челночный бег 3х10 м;

Выполнять беговую разминку;

Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;

Технике прыжка в длину с места;

Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;

Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
Бегать различные варианты эстафет;
Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
Метать гимнастическую палку ногой;
Преодолевать полосу препятствий;
Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
Пробегать 1 км.

Учащиеся получают возможность научиться:

Описывать технику беговых упражнений;
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
Осваивать технику бега различными способами;
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
Описывать технику прыжковых упражнений;
Осваивать технику прыжковых упражнений;
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
Описывать технику бросков большого набивного мяча;
Осваивать технику бросков большого мяча;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
Описывать технику метания малого мяча;
Осваивать технику метания малого мяча;
Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка (8 часов)

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.
Повороты переступанием на лыжах без палок.
Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
Торможение падением на лыжах с палками.
Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.
Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах.
Подъем на склон «елочкой».
Передвижение на лыжах змейкой.

Подвижная игра на лыжах «Накаты».

Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

Контрольный урок по лыжной подготовке.

Учащиеся научатся:

Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;

Выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них;

Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;

Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;

Выполнять торможение падением;

Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;

Передвигаться на лыжах «змейкой»;

Обгонять друг друга;

Играть в подвижную игру «Накаты».

Учащиеся получают возможность научиться:

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные игры (22 часа)

Подвижные игры.

Подвижная игра «Кот и мыши».

Ловля и броски малого мяча в парах.

Подвижная игра «Осада города».

Броски и ловля мяча в парах.

Ведение мяча.

Упражнения с мячом.

Подвижные игры.

Подвижная игра «Белочка – защитница».

Броски и ловля мяча в парах.

Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».

Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».

Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.

Эстафеты с мячом

Упражнения и подвижные игры с мячом.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

Броски мяча через волейбольную сетку.

Броски мяча через волейбольную сетку на точность.

Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций

Подвижная игра «Вышибалы через сетку».

Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.

Подвижные игры для зала.

Подвижная игра «Хвостики».

Подвижная игра «Воробьи - вороны».

Подвижные игры с мячом.

Подвижные игры.

Учащиеся научатся:

Играть в подвижные игры;

Руководствоваться правилами игр;

Выполнять ловлю и броски мяча в парах;

Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;

Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;

Выполнять броски мяча различными способами;

Участвовать в эстафетах.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;

Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;

Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Требования по физической подготовленности для учащихся 2 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 и более	10 – 13	менее 10	13 и более	9 – 12	менее 9
Прыжок в длину с места,	143	128 – 142	ближе 128	136	118 – 135	ближе 118

см	и дальше			и дальше		
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, сек.	6,0 и меньше	6,1 – 6,6	6,7 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 6,7	6,8 и больше
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание учебного предмета

3 класс

1. Знания о физической культуре (4 часа)

Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

Пас и его значение для спортивных игр с мячом.

Закаливание.

Волейбол как вид спорта.

Учащиеся научатся:

Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
Выполнять строевые упражнения;
Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получают возможность научиться:

Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
Различать особенности игры волейбол, футбол;
Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
Анализировать ответы своих сверстников.

2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Тестирование наклона вперед из положения стоя.
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
Тестирование виса на время.
Кувырок вперед.
Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
Варианты выполнения кувырка вперед.

Кувырок назад.

Кувырки.

Круговая тренировка.

Стойка на голове.

Стойка на руках.

Круговая тренировка.

Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.

Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.

Прыжки в скакалку.

Прыжки в скакалку в тройках.

Лазанье по канату в три приема.

Круговая тренировка.

Упражнения на гимнастическом бревне.

Упражнения на гимнастических кольцах.

Круговая тренировка.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

Варианты вращения обруча.

Круговая тренировка.

Тестирование виса на время.

Тестирование наклона вперед из положения стоя.

Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

Учащиеся научатся:

Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;

Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Выполнять строевые упражнения;

Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;

Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;

Выполнять упражнения на внимание и равновесие;

Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;

Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;

Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;

Проходить станции круговой тренировки;

Лазать по гимнастической стенке;

Лазать по канату в три приема;

Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;

Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;

Прыгать в скакалку в тройках;

Выполнять вращение обруча.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

3. Легкая атлетика (18 часов)

- Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- Техника челночного бега.
- Тестирование челночного бега 3 x 10м.
- Способы метания мешочка (мяча) на дальность.
- Тестирование метания мешочка на дальность.

Прыжок в длину с разбега.

Прыжки в длину с разбега на результат.

Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.

Тестирование метания малого мяча на точность.

Тестирование прыжка в длину с места.

Полоса препятствий.

Усложненная полоса препятствий.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.

Прыжок в высоту спиной вперед.

Прыжки на мячах – хопках.

Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».

Броски набивного мяча правой и левой рукой.

Тестирование прыжка в длину с места.

Тестирование метания малого мяча на точность.

Беговые упражнения.

Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

Тестирование челночного бега 3 x 10 м.

Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.

Бег на 100 м.

Учащиеся научатся:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;
- Прыгать на мячах – хопках;
- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- Метать мяч на точность;
- Проходить полосу препятствий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- Описывать технику беговых упражнений
- Осваивать технику бега различными способами
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные

умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений

Описывать технику прыжковых упражнений.

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

Описывать технику бросков большого набивного мяча.

Осваивать технику бросков большого мяча.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении

бросков большого набивного мяча.

Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.

Описывать технику метания малого мяча.

Осваивать технику метания малого мяча.

Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.

Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка (8 часов).

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.

Повороты на лыжах переступанием и прыжком.

Попеременный двухшажный ход на лыжах.

Одновременный двухшажный ход на лыжах.

Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.

Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.

Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».

Подвижная игра на лыжах «Накаты».

Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.

Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

Контрольный урок по лыжной подготовке.

Учащиеся научатся:

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;

Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;

Переносить лыжи под рукой и на плече;

Проходить на лыжах 1,5 км;

Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;

Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;

Тормозить «плугом»;

Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся получают возможность научиться:

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

Осваивать универсальные умения;

Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;

Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные и спортивные игры (22 часа)

Спортивная игра «Футбол».

Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».

Подвижная игра «Перестрелка».

Футбольные упражнения.

Футбольные упражнения в парах.

Различные варианты футбольных упражнений в парах.

Подвижная игра «Осада города».

Броски и ловля мяча в парах.

Ведение мяча.
Подвижные игры.
Эстафеты с мячом.
Подвижные игры.
Броски мяча через волейбольную сетку.
Подвижная игра «Пионербол».
Подготовка к волейболу.
Контрольный урок по волейболу.
Знакомство с баскетболом.
Спортивная игра «Баскетбол».
Спортивная игра «Футбол».
Подвижная игра Флаг на башне».
Спортивные игры.
Подвижные и спортивные игры.

Учащиеся научатся:

Давать пас ногами и руками;
Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;

Участвовать в эстафетах;

Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;

Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;

Излагать правила и условия проведения подвижных игр;

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;

Осваивать технические действия из спортивных игр;

Моделировать технические действия в игровой деятельности;

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой

Деятельности;

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;

Развивать физические качества.

Требования по физической подготовленности для учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3	-	-	-
Подтягивание из виса лежа согнувшись, кол-во раз	-	-	-	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 –125
Бег 30 м с высокого старта, сек.	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. сек.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Содержание учебного предмета

4 класс

1. Знания о физической культуре (4 часа)

Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

Спортивная игра «Футбол».

Зарядка.

Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.

Учащиеся научатся:

Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;

Выполнять строевые упражнения;

Выполнять упражнения для утренней зарядки;

Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получают возможность научиться:

Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;

Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;

Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;

Рассказывать историю появления мяча и футбола;

Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;

Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;

Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;

Анализировать ответы своих сверстников.

Составлять индивидуальный режим дня.

Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

2. Гимнастика с элементами акробатики (16 часа)

Тестирование наклона вперед из положения стоя.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Тестирование подтягиваний и отжиманий.

Тестирование виса на время .

Кувырок вперед.

Кувырок вперед с разбега и через препятствие.

Кувырок назад.

Круговая тренировка.

Стойка на голове и на руках.

Гимнастические упражнения.

Висы.

Лазанье по гимнастической стенке и висы.

Круговая тренировка.

Прыжки в скакалку.

Прыжки в скакалку в тройках.

Лазанье по канату в два приема.

Круговая тренировка.

Упражнения на гимнастическом бревне.

Упражнения на гимнастических кольцах.

Махи на гимнастических кольцах.

Круговая тренировка.

Вращение обруча.

Круговая тренировка.

Знакомство с опорным прыжком.

Опорный прыжок.

Контрольный урок по опорному прыжку.

Тестирование виса на время.

Тестирование наклона вперед из положения стоя.

Тестирование подтягиваний и отжиманий.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

Учащиеся научатся:

Выполнять строевые упражнения;

Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;

Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;

Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;

Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;

Выполнять мост;

Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;

Выполнять упражнения на кольцах;

Выполнять опорный прыжок;

Проходить станции круговой тренировки;

Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;

Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;

Крутить обруч;

Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;

Подтягиваться, отжиматься.

Учащиеся получают возможность научиться:

Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;

Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;

Правилам тестирования виса на время;

Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;

Выполнять различные варианты вращения обруча;

Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;

Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;

Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;

Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;

Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.

Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.

Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.

Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

3. Легкая атлетика (18 часов)

Тестирование бега на 30м с высокого старта.

Челночный бег.

Тестирование челночного бега 3 x 10м.

Тестирование бега на 60 м с высокого старта.

Тестирование метания мешочка на дальность.

Техника прыжка с разбега.

Прыжок в длину с разбега на результат.

Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.

Тестирование метания малого мяча на точность.

Тестирование прыжка в длину с места.

Полоса препятствий.

Усложненная полоса препятствий.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Прыжок в высоту способом «перешагивания».

Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».

Броски набивного мяча правой и левой рукой.

Тестирование прыжка в длину с места.

Тестирование метания малого мяча на точность.

Беговые упражнения.

Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

Тестирование челночного бега 3 x 10 м.

Тестирование метания мешочка на дальность.

Бег на 1000 м.

Учащиеся научатся:

Пробегать 30 и 60 м на время;
Выполнять челночный бег;
Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
Прыгать в длину с места и с разбега;
Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
Проходить полосу препятствий;
Бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

Учащиеся получают возможность научиться:

Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
Описывать технику беговых упражнений;
Осваивать технику бега различными способами;
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
Описывать технику прыжковых упражнений.
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
Описывать технику бросков большого набивного мяча;
Осваивать технику бросков большого мяча;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
Описывать технику метания малого мяча;
Осваивать технику метания малого мяча;
Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка (8 часов).

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
Попеременный одношажный ход на лыжах.
Одновременный одношажный ход на лыжах.
Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.
Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
Подвижная игра на лыжах «Накаты».

Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».

Прохождение дистанции 2 км на лыжах.

Контрольный урок по лыжной подготовке.

Учащиеся научатся:

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;

Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;

Переносить лыжи под рукой и на плече;

Проходить на лыжах 1,5 км;

Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;

Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;

Тормозить «плугом»;

Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся получают возможность научиться:

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

Осваивать универсальные умения;

Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные и спортивные игры (22 часа)

Техника паса в футболе.
Контрольный урок по футболу.
Броски мяча в парах на точность.
Броски и ловля мяча в парах.
Броски и ловля мяча в парах у стены.
Подвижная игра «Осада города».
Броски и ловля мяча.
Упражнения с мячом.
Ведение мяча.
Подвижные игры.
Броски мяча через волейбольную сетку.
Подвижная игра «Пионербол».
Упражнения с мячом.
Волейбольные упражнения.
Контрольный урок по волейболу.
Баскетбольные упражнения.

Спортивная игра «Баскетбол».

Футбольные упражнения.

Спортивная игра «Футбол».

Спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры.

Учащиеся научатся:

Давать пас ногами и руками;

Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;

Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;

Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;

Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;

Участвовать в эстафетах;

Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;

Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;

Излагать правила и условия проведения подвижных игр;

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
Осваивать технические действия из спортивных игр;
Моделировать технические действия в игровой деятельности;
Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
Деятельности;
Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
Развивать физические качества.

Требования по физической подготовленности для учащихся 4 класса

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
	Уровень	Уровень

	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз.	-	-	-	18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, сек.	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. сек.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

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 ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

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

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 просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

Ценностно-смысловая ориентация учащихся.

Действие смыслообразования.

Нравственно-этическое оценивание.

Коммуникативные УДД

Умение выражать свои мысли.

Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

Целеполагание.

Волевая саморегуляция.

Коррекция.

Оценка качества и уровня усвоения.

Контроль в форме сличения с эталоном.

Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

Умение структурировать знания.

Выделение и формулирование учебной цели.

Поиск и выделение необходимой информации.

Анализ объектов.

Синтез, как составление целого из частей.

Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1–4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;

- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- аптечка медицинская.

ЛИТЕРАТУРА

Программа: Лях В.И. Физическая культура.// Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2016.

Учебник: Лях В.И. // Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2016.

Календарно-тематическое планирование

по физической культуре 1 класс

№ п/п	Кол- во часов	Тема урока	Тип урока	Характеристика основной деятельности ученика	Вид контроля	Дата
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
1.	1ч	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Вводный урок	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		
Легкая атлетика – 12 ч.						
2.	1ч	Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой	Комбинированный	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.		

		атлетики.				
3.	1ч	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	Комбинированный	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Стартовый контроль: бег 30 м.	
4.	1ч	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		
5.	1ч	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.	
6.	1ч	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
7.	1ч	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости.	Изучение нового материала	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил		

		Понятие скорость бега.		выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.		
8.	1ч	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
9.	1ч	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	Изучение нового материала	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять		

				индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.		
10.	1ч	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Стартовый контроль: челночный бег (3x10 м).	
11.	1ч	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробы и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	Изучение нового материала	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.		
12.	1ч	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.	
13.	1ч	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбинированный	Продemonстрировать		
14.	1ч	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на	Совершенствование	полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и		

		две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.		взаимодействовать в игровой деятельности.			
Подвижные игры – 12 ч.							
15.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Вводный	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.			
16.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	Комбинированный				
17.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	Комбинированный				
18.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	Комбинированный				
19.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	Совершенствование				
20.	1ч	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала				

21.	1ч	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Комбинированный	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач,		
22.	1ч	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Изучение нового материала	возникающих в процессе игры.		
23.	1ч	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный	Моделировать игровые ситуации.		
24.	1ч	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный			
25.	1ч	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Комбинированный	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
26.	1ч	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой		

				деятельности.			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.							
27.	1ч	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	Изучение нового материала	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.							
28.	1ч	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.			
Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч.							
29.	1ч	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	Вводный урок	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение			

				универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		
30.	1ч	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.		
31.	1ч	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		
32.	1ч	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических		

				упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.		
33.	1ч	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
34.	1ч	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	Изучение нового материала	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).		
35.	1ч	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на		

				гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		
36.	1ч	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.		
36.		Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Изучение нового материала	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
37.	1ч	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Изучение нового материала	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного		

				прыжка.		
37.		Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продemonстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.		
38.	1ч	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Совершенствование	Продemonстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.		
38.		ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и		

				физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм		
39.	1ч	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		
40.	1ч	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	Комбинированный			
41.	1ч	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости.		
41.		Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»				
42.	1ч	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».				

43.	1ч	Эстафета «Веселые старты». Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
44.	1ч	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	Изучение нового материала	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
45.	1ч	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	Изучение нового материала	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.		
Лыжная подготовка – 8 ч.						
46.	1ч	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь.		
47.	1ч	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала.			
48.	1ч	Разучивание скользящего шага.	Изучение нового материала.			
49.	1ч	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комбинированный.			
50.	1ч	Передвижение скользящим шагом.	Комбинированный			

				Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
51.	1ч	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «»	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.			
52.	1ч	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	Изучение нового материала	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.			
53.	1ч	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Изучение нового материала.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о			

				зарождении физической культуры на территории Древней Руси.		
54.	1ч	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	Изучение нового материала.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча		
55.	1ч	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный			
56.	1ч	Прыжки в длину с разбега.	Совершенствование			
57.	1ч	Прыжки в длину с разбега.				
58.	1ч	Бег. Метание на дальность.				
59.	1ч	Бег. Метание на дальность.				
60.	1ч	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбинированный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.		
61.	1ч	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».				
62.	1ч	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.				
63.	1ч	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.				
64.	1ч	Кроссовая подготовка.				

65.	1ч	Кроссовая подготовка.				
66.	1ч	Кроссовая подготовка.				

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование темы урока	Кол- во ча- сов	Дата		Характеристика деятельности учащихся
			План	Факт	
1.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки».	1			Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых подвижных игр. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подвижных игр.
2.	Совершенствование	1			Осваивать технику строевых упражнений и комбинаций

	строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка».				Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений
3.	Игровой урок. Подвижные игры «Круговой мяч», «Салки-догонялки», «Ловишки».	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
4.	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5х10. Игра «Гуси-лебеди».	1			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику челночного бега 5х10 различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
5.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Жмурки».	1			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать технику прыжков различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
6.	Общеразвивающие игры. Игра «Кто ушёл» «Удочка»	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр

					Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
7.	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность Игра «Кто дальше бросит».	1			Описывать технику метания малого мяча, Осваивать технику метания малого мяча Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
8.	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника».	1			выполнить технику метания малого мяча Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
9.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игра «Съедобное-несъедобное».	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
10.	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. Игра «Два мороза».	1			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать технику прыжков различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
11.	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игра «Запрещённое движение».	1			Осваивать технику бега с изменением частоты шагов. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
12.	Игры с прыжками. Подвижная игра «Кто	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой

	быстрее встанет в круг?».				деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
13.	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. Игра «Охотник и зайцы»	1			Осваивать технику бега на различные дистанции Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
14.	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта.				Выполнять технику бега на 30 м с высокого старта. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
15.	Игры со скакалками. Игра «Рыбаки».	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
16.	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 минут. Игра «Волна».	1			Осваивать технику строевых упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений
17.	Совершенствование	1			Осваивать упражнения «вис на гимнастической стенке на время».

	выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Отгадай, чей голосок».				Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнения «вис на гимнастической стенке на время».
18.	Игры с метанием, передач и ловлей мяча. Игра «Вышибалы».	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
19.	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Игра «Передача мяча в тоннеле».	1			Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
20.	Совершенствование техники кувырка вперёд. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. Игра «Охотники и зайцы».	1			Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
21.	Общеразвивающие игры. Игра «Западня».				Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

					Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
22.	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля».	1			Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
23.	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля».	1			Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
24.	Эстафета «Весёлые старты».	1			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и эстафеты Излагать правила и условия проведения соревнования Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и эстафетах Принимать адекватные решения в условиях соревнования Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности Проявлять быстроту и ловкость во время соревнования Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время соревнования
25.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными	1			Осваивать упражнения ходьбы по гимнастической скамейке различными способами, Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении

	способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. Игра «Ласточка»				упражнений ходьбы по гимнастической скамейке различными способами, Выявлять характерные ошибки в технике упражнений ходьбы по гимнастической скамейке различными способами, Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений ходьбы по гимнастической скамейке различными способами,
26.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Разучивание игры «Конники-спортсмены».	1			Осваивать упражнения подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа». Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа». Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа».
27.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Игра «К своим флажкам».	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
28.	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».	1			Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
29.	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Совершенствование кувырка вперёд. Игра «Ноги на весу»	1			Осваивать упражнения подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа». Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа». Выявлять характерные ошибки в технике подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа». Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа».

30*.	Игры с прыжками. Игра «Прыгающие воробышки».	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
31.	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками. Игра « Найди»	1			Осваивать технические действия в упражнениях с гимнастическими палками, Моделировать технические действия в упражнениях с гимнастическими палками, Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в упражнениях с гимнастическими палками, Выявлять ошибки при выполнении технических действий в упражнениях с гимнастическими палками, Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.
32.	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки. Игра «Посадка картофеля».	1			Осваивать способы закаливания. Выполнять правила страховки. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении страховки.
33.	Игры с метанием, передач и ловлей мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности

34.	Развитие равновесия и координации движений в преодолении полосы препятствий. Игра «Ноги на весу».	1			осваивать технику преодоления полосы препятствий, Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
35.	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка».	1			Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений, Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать технику прыжков различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
36.	Игры со скакалками. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
37.	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях	1			Осваивать технику строевых упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений
38.	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке.	1			Осваивать приёмы лазания и перелезания по гимнастической стенке, Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании лазания и перелезания по гимнастической стенке Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазания и перелезания по гимнастической стенке.

39*.	Общеразвивающие игры. Подвижная игра «Кузнечики».	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
40.	Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. Игра «рыбка».	1			Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
41.	Развитие силы, выносливости в лазании по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Верёвочка под ногами».	1			Осваивать технику лазания по канату. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении лазания по канату. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
42*.	Игры на закрепление и совершенствование скоростных способностей. Игра «Пустое место».	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
43.	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча.	1			Осваивать технику метания мяча , Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании мяча Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча

	Игра «Вышибалы».				
44.	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Игра «Мяч соседу».	1			Осваивать технику броска и ловли мяча в паре, Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
45.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игра «Не скажу».	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
46.	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч среднему».	1			Осваивать технику броска мяча одной рукой, Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании мяча одной рукой, Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча одной рукой.
47.	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			Осваивать технику броска мяча о стену Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при броске мяча о стену, Соблюдать правила техники безопасности при броске мяча о стену.
48*.	Общеразвивающие игры. Подвижная игра «Лиса и куры».	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
49.	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Игра «Мяч из круга».	1			Описывать технику ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге, Осваивать технику ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при ведении мяча на месте, в движении по прямой, по дуге, Соблюдать правила техники безопасности при ведении мяча на месте, в движении по прямой, по дуге

50.	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижные игры «Антывышибалы», «Вышибалы маленькими мячами».	1			Осваивать технику броска набивного мяча из-за головы, Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при броске набивного мяча Соблюдать правила техники безопасности при броске набивного мяча
51.	Игры на внимание. Игра «Сова».	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
52.	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам».	1			Соблюдать правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Применять правила подбора одежды для занятий физической подготовкой
53*.	Эстафета «Весёлые старты».	1			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и эстафеты Излагать правила и условия проведения соревнования Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Принимать адекватные решения в условиях соревнования Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности Проявлять быстроту и ловкость во время соревнования Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафеты
54.	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах без палок и с	1			Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения Объяснять технику выполнения Попеременного двухшажного хода на лыжах без палок и с палками. Осваивать технику выполнения

	палками. Игра «Спуск с поворотом».				попеременного двухшажного хода на лыжах без палок и с палками. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки
55.	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъёма, торможения падением. Игра «Слалом на санках».	1			Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки
57.	Общеразвивающие игры «Проехать через ворота», «Слалом на санках».	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
57.	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Игра «Кто быстрее взойдет на горку».	1			Моделировать технику базовых способов поворотов на лыжах Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных поворотов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки
58.	Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Передвижение	1			Осваивать универсальные умения падению на бок на месте и в движении. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения падений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения

	скользящим шагом на дистанции до 1000 метров. Игра « День и ночь»				Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки
59.	Игры на лыжах. «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).				Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
60.	Совершенствование подъёма на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах на дистанции 1500 м.	1			Выполнять технику выполнения спусков и подъемов Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки
61.	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Подвижная игра «На буксире».	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
62.	Игры на лыжах. Лыжная эстафета.	1			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и эстафеты Излагать правила и условия проведения соревнования Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Принимать адекватные решения в условиях соревнования Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности Проявлять быстроту и ловкость во время соревнования Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафеты

63.	Обучение передачи мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга».	1			Осваивать технику передачи мяча в парах, Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при передаче мяча в парах. Соблюдать правила техники безопасности при передаче мяча
64.	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо».	1			Осваивать технику обучения подачи мяча через сетку двумя руками., Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при подаче мяча через сетку двумя руками, Соблюдать правила техники безопасности при подаче мяча через сетку двумя руками..
65.	Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра «Заяц без дома».	1			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и эстафеты Проявлять быстроту и ловкость во время соревнования Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время соревнования
66.	Обучение подачи мяча из-за головы. Игра «Пионербол».	1			Описывать технику ловли высоколетящего мяча, Осваивать технику ловли высоколетящего мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при ловле высоколетящего мяча. Соблюдать правила техники безопасности при ловле высоколетящего мяча.
67.	Обучение подачи мяча через сетку одной рукой. Игра «Пионербол».	1			Описывать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии, дуге с остановками по сигналу Осваивать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии, дуге с остановками по сигналу Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при ведении мяча. Соблюдать правила техники безопасности при ведении мяча

68 .	Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота».	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
69.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек. Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Слалом с мячом».	1			Описывать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек. Осваивать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при ведении мяча. Соблюдать правила техники безопасности при ведении малого мяча
70.	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	1			Описывать технику метания малого мяча, Осваивать технику метания малого мяча Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
70.	Общеразвивающие игры. Подвижная игра «Ворота».	1			Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности

**Календарно-тематическое планирование
3 класс**

<i>№урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Содержание деятельности учащихся</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>	<i>Дата проведения</i>	
				<i>план</i>	<i>факт</i>
1	<i>Легкая атлетика 11 часов.</i>	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место».	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.		
	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.				
2	Ходьба и бег. Подготовка к	Ходьба через	Взаимодействовать со		

	тестированию бега на 30 м.	несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи».	сверстниками. Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их.		
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	Олимпийские игры: история возникновения.	Не нарушать правил безопасности. Развить скоростные способности. Могут рассказать историю олимпийских игр.		
4	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих».			
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30м.	Олимпийские игры: история возникновения.			
		Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».			
		Понятия «эстафета», «старт», «финиш».			
6	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты	Описывать технику выполнения прыжковых		

		60см. Игра «Гуси лебеди». Влияние бега на здоровье.	упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.		
7	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Выявлять и устранять ошибки во время выполнения упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.		
8	Прыжки. Прыжок в длину с места тестирование.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге прыжках.	Развить скоростно-силовые качества.		
9	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м.	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности.		
10	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».	игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании.	Описывать технику метания, демонстрировать ее,		
11	Метание мяча. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание			

		набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	помогать одноклассникам исправлять ошибки.		
12	Подвижные игры 18 часов.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.		
	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.				
13	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.				
14	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.			
15	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто		Руководствоваться правилам игры.		

	обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.		Соблюдать правила безопасности.		
16	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
17	Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Использовать подвижные игры для активного отдыха.		
18	Игра «Кто дальше бросит» Эстафеты с обручами.		Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.		
19	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».			
20	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.		
21	Подвижные игры на ловкость.	ОРУ. Игра «Удочка», «Третий лишний»	Организовывать и проводить совместно		

		«Вышибала». Игры на внимание, игры с музыкальным сопровождением.	со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.		
22	Подвижные игры на ловкость.				
23	Подвижные игры на ловкость.				
24	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
		ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при		
25	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».				
26	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
27	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».				

28	Игра «Наступление». Эстафеты.	ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.				
29	Игра «Наступление». Эстафеты.						
30	<i>Гимнастика 18 часов.</i> Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.			Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Соблюдать технику безопасности. Описывать состав акробатических упражнений с предметами. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Взаимодействовать с одноклассниками.		
31	Строевые упражнения. Перекаты. Кувырки.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На					

		первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.			
32	Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых			

		способностей.			
33	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	Построение в две шеренги.			
		Перестроение из двух шеренг в два круга.			
34	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.			
35	Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в висе.	Построение в две шеренги.			
		Перестроение из двух шеренг в два круга.			
36	Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в висе.	Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с			

		предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.			
37	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.	Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне и соблюдать правила безопасности при выполнении.		
38	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля».			
39	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Развитие координационных способностей.			
	Ходьба приставными шагами по бревну.				
40	Перелезание через гимнастического коня.	Передвижение по диагонали , противоходом,	Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику		

41	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату.	«змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении.		
42	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.			
43	<i>Лыжная подготовка 8часов.</i>	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра),	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники		
	Т.Б. на уроках лыжной				

	подготовке. Повороты на месте вокруг носков лыж.	о дыхании при передвижении по дистанции. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью.	передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.		
44	Скользящий шаг без палок.	На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени.			
45	Скользящего шага с палками. Спуск в низкой стойке.	На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.			

		Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно).			
46	Техника попеременно двухшажного хода без палок.	Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно).			
47	Оценить технику передвижения на лыжах.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить			

		технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км.			
48	Техника спуска в высокой стойке.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.		
49	Попеременно двухшажный ход с палками.	Закрепить технику попеременно двухшажного хода с	Применять передвижение на лыжах для развития		

		палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.	координационных способностей.		
50	Попеременно двухшажный ход с палками.	Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью			
51	Подвижные игры на основе баскетбола 10 часв.		Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные		
	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.			
52	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.				
53	Ведение на месте и в движении.			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в	
54	Ведение на месте и в				

	движении.	движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	способности. Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать		
55	Ведение на месте и в движении бегом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой	правила безопасности. Организовывать и проводить совместно		
56	Ведение на месте и в движении бегом.	(левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать		
57	Бросок двумя руками от груди.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	правила игры в баскетбол. Развить		
58	Бросок двумя руками от груди.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	координационные способности.		

59	Бросок двумя руками от груди.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.				
60	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.				
61	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.					
62	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.					
63	Ведение мяча с изменением направления.			Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением		
64	Ведение мяча с изменением				Применять правила ТБ	

	направления.	направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила		
65	Ведение мяча с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением			
66	Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.			
67	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.			
68	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини – баскетбол.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол.			
69	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.				

	Игра в мини – баскетбол..	Развитие координационных способностей.	игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.		
70	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини – баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Применять правила ТБ во время игр с мячом.		
			Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
			Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.		
			Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. Применять правила ТБ во время игр с мячом.		

			Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.		
--	--	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование

4 КЛАСС

№ п/п	Тема и задачи урока	Дата проведения	
		4 А	
Раздел: «Знания о физической культуре».			
1	Тема урока: ТБ на уроках физической культуры		

	Задачи урока: 1.вспомнить ТБ.		
Раздел «Способы физкультурной деятельности».			
2	Тема урока: Оказание первой медицинской помощи. Задачи урока: 1.Обучить детей оказанию первой помощи при ушибах, царапинах и ссадинах.		
Раздел: «Легкая атлетика».			
3	Тема: Бег с высокого старта. Задачи урока: 1.Повторить строевые упражнения (расчет на месте, построение в две шеренги). 2.Повторить бег с высокого старта. 3.Развивать общую выносливость, силу мышц.		
4	Тема: Бег с высокого старта. Задачи урока: 1.Повторить строевые упражнения (расчет на месте, построение в две шеренги). 2.Повторить бег с высокого старта. 3.Развивать общую выносливость, силу мышц.		
5	Тема: Бег на короткие дистанции. Задачи урока: 1.Бег по 30,60,100 метров. 2.Развитие выносливости, быстроты.		
6	Тема: Бег на короткие дистанции. Задачи урока: 1.Бег по 30,60,100 метров. 2.Развитие выносливости, быстроты.		
7	Тема урока: Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Задачи урока: 1.Обучить низкому старту, стартовому ускорению, финишированию.		
8	Тема урока: Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Задачи урока: 1.Повторить низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.		
9	Тема урока: Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Задачи урока:		

	1.Совершенствовать низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.		
10	Тема урока: Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Задачи урока: 1.Закрепить низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.		
11	Тема: Прыжок в длину с места. Задачи урока: 2.Совершенствовать прыжки в длину с места. 3.Развитие прыгучести.		
12	Тема: Прыжок в длину с места. Задачи урока: 2.Совершенствовать прыжки в длину с места. 3.Развитие прыгучести.		
13	Тема: Метания на дальность и в цель. Задачи урока: 1.Повторить метание малого мяча в цель и на дальность. 2.Развитие меткости.		
14	Тема: Метания на дальность и в цель. Задачи урока: 1.Закрепит метание малого мяча в цель и на дальность. 2.Развитие меткости.		
Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики»			
15	Тема урока: Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».		
16	Тема урока: Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».		
17	Тема урока: Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».		
18	Тема урока: Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».		
19	Тема урока: Подвижные игры «Воробьи вороны», «Наперегонки».		
20	Тема урока: Подвижные игры «Воробьи вороны», «Наперегонки».		
21	Тема урока: Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».		
22	Тема урока: Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».		
Раздел: «Знания о физической культуре».			
23	Тема урока: История развития физической культуры в России в 17-19 вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.		

	Задачи урока: 1. Ознакомить детей с историей физической культурой в нашей стране.			
Раздел «Способы физкультурной деятельности».				
24	Тема урока: Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Задачи урока: 1. Научить детей записывать свои данные, и упражнения.			
Раздел «Подвижные игры с элементами гимнастики».				
25	Тема урока: подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение».			
26	Тема урока: подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение».			
27	Тема урока: подвижные игры «Четыре стихии», «Подвижная мишень».			
28	Тема урока: подвижные игры «Четыре стихии», «Подвижная мишень».			
29	Тема урока: подвижные игры «Четыре стихии», «Подвижная мишень».			
30	Тема урока: подвижные игры «Эстафеты».			
31	Тема урока: подвижные игры «Эстафеты».			
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики».				
32	Тема урока: Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Задачи урока: 1. Развитие координации движения. 2. Закрепит передвижение и повороты на гимнастическом бревне.			
33	Тема урока: Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Задачи урока: 1. Развитие координации движения. 2. Закрепит передвижение и повороты на гимнастическом бревне.			
34	Тема урока: Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Задачи урока: 1. Развитие координации движения. 2. Закрепит передвижение и повороты на гимнастическом бревне. 3. Выполнение комбинации на оценку.			
35	Тема урока: Лазание по канату в два и три приема. Задачи урока: 1. Совершенствовать лазание по канату в 2 и 3 приема. 2. Развитие силы, выносливости и координации движений.			

36	Тема урока: Лазание по канату в два и три приема. Задачи урока: 1. Развитие силы, выносливости и координации движений. 2. Закрепить лазание по канату в 2 и 3 приема.		
37	Тема урока: Лазание по канату в два и три приема. Задачи урока: 1. Развитие силы, выносливости и координации движений. 2. Закрепить лазание по канату в 2 и 3 приема.		
38	Тема урока: Стойка на лопатках. Задачи урока: 1. Закрепление стойки на лопатках. 2. Развитие координации, равновесия.		
39	Тема урока: Стойка на лопатках. Задачи урока: 1. Закрепление стойки на лопатках. 2. Развитие координации, равновесия.		
40	Тема урока: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Задачи урока: 1. Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. 2. Повторить и закрепить прыжки на скакалке.		
41	Тема урока: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Задачи урока: 1. Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. 2. Повторить и закрепить прыжки на скакалке.		
42	Тема урока: Мост из положения, лежа на спине. Задачи урока: 1. Развитие гибкости. 2. Повторить и закрепить «мост» из положения, лежа на спине.		
43	Тема урока: Мост из положения, лежа на спине. Задачи урока: 1. Развитие гибкости. 2. Контрольный тест «мост» из положения, лежа на спине.		

Раздел: «Знания о физической культуре».				
44	Тема урока : Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи. Задачи урока: 1.Обучить детей оказанию первой помощи при ушибах, царапинах и ссадинах.			
Раздел «Способы физкультурной деятельности».				
45	Тема урока: Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.			
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики».				
46	Тема урока: Кувырок вперед-назад. Задачи урока: 1.Повторить ТБ на уроках гимнастики. 2.Обучить кувырку вперед назад.			
47	Тема урока: Кувырок вперед-назад. Задачи урока: 1.Совершенствовать кувырок вперед назад. 2.Развитие гибкости.			
48	Тема урока: Кувырок вперед-назад. Задачи урока: 1. Развитие гибкости. 2.Закрепить кувырок вперед назад.			
49	Тема урока: Кувырок вперед-назад. Задачи урока: 1. Развитие гибкости. 2.Закрепить кувырок вперед назад.			
50	Тема урока: Опорный прыжок через гимнастического козла. Задачи урока: 1.Обучить опорному прыжку через гимнастического козла. 2.Развитие прыгучести и гибкости.			
51	Тема урока: Опорный прыжок через гимнастического козла. Задачи урока: 1.Повторить и совершенствовать опорный прыжок через гимнастического козла. 2.Развитие прыгучести и гибкости.			
52	Тема урока: Опорный прыжок через гимнастического козла.			

	Задачи урока: 1.Закрепить опорный прыжок через гимнастического козла. 2.Развитие прыгучести и гибкости.		
53	Тема урока: Опорный прыжок через гимнастического козла. Задачи урока: 1.Контрольный тест опорного прыжка через гимнастического козла. 2.Развитие прыгучести и гибкости.		
54	Тема урока: Опорный прыжок через гимнастического козла. Задачи урока: 1.Закрепить опорный прыжок через гимнастического козла. 2.Развитие прыгучести и гибкости.		
55	Тема урока: Опорный прыжок через гимнастического козла. Задачи урока: 1.Закрепить опорный прыжок через гимнастического козла. 2.Развитие прыгучести и гибкости.		
56	Тема урока: Из виса стоя присев толчком обеими ногами пере мах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. Задачи урока: 1.Обучить из виса стоя присев толчком обеими ногами пере мах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. 2.Развитие гибкости и ловкости.		
57	Тема урока: Из виса стоя присев толчком обеими ногами пере мах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. Задачи урока: 1.Повторить из виса стоя присев толчком обеими ногами пере мах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. 2.Развитие гибкости и ловкости.		
58	Тема урока: Из виса стоя присев толчком обеими ногами пере мах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. Задачи урока: 1.Закрепить из виса стоя присев толчком обеими ногами пере мах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. 2.Развитие гибкости и ловкости.		
59	Тема урока: Из виса стоя присев толчком обеими ногами пере мах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. Задачи урока: 1.Зачет - из виса стоя присев толчком обеими ногами пере мах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. 2.Развитие гибкости и ловкости.		
60	Тема урока: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Задачи урока:		

	1.Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. 2.Повторить и закрепить прыжки на скакалке.		
61	Тема урока: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Задачи урока: 1.Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. 2.Повторить и закрепить прыжки на скакалке.		
62	Тема урока: Мост из положения, лежа на спине. Задачи урока: 1.Развитие гибкости. 2.Повторить и закрепить «мост» из положения, лежа на спине.		
63	Тема урока: Мост из положения, лежа на спине. Задачи урока: 1.Развитие гибкости. 2.Контрольный тест «мост» из положения, лежа на спине.		
64	Тема урока: Стойка на лопатках. Задачи урока: 1.Закрепление стойки на лопатках. 2.Развитие координации, равновесия.		
65	Тема урока: Стойка на лопатках. Задачи урока: 1.Закрепление стойки на лопатках. 2.Развитие координации, равновесия.		
66	Тема урока: Выполнение акробатических комбинаций. Задачи урока: 1.Развитие равновесия и координации движения.		
67	Тема урока: Выполнение акробатических комбинаций. Задачи урока: 1.Развитие равновесия и координации движения.		
68	Тема урока: Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Задачи урока: 1.Обучить броску мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. 2.Развитие коллективизма.		

Учебно-методическое обеспечение

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.
3. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2009
4. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2008
5. Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).

