

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Каменская средняя общеобразовательная школа № 44»

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МКОУ «Каменская СОШ №44»
протокол № 1 от 28.08 2015 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Каменская СОШ №44»
 Е.М. Степанова
приказ № 105 от 07 09 2015 г



Рабочая программа
предмета «Физическая культура»
для начального общего образования
срок реализации 4 года

Составитель(и):
Шумаков Д.А.
Щедрина А.Б.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 1-4-х классов (далее - Рабочая программа) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе авторской программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 3-е издание - М.: Просвещение,2012 г.

Цели и задачи

- 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 движения;
- 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 состояния 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.

Учебно - методический комплекс:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 3-е издание - М.: Просвещение,2012 г.

- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч 2.- 4-е изд., перераб.-М.:Просвещение, 2011.-231 с. – (Стандарты второго поколения).
- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.- 13-е изд.- М.:Просвещение, 2012. – 190 с.

Учебный курс «Физическая культура» рассчитан на 405 ч на четыре года обучения.

Изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Министерства образования и науки от 30 августа 2010 года № 889).

Контрольные работы по курсу «Физическая культура» в 1-4 класса программой не предусмотрены.

Изменения, внесенные в авторскую учебную программу: в 4 классе в связи со спецификой преподавания уроков физической культуры, с недостаточным оснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам «Лыжная подготовка», «Плавание». В связи с данной причиной, время, отведённое на разделы «Лыжная подготовка», «Плавание» перераспределено на раздел «Подвижные игры».

Формы организации учебного процесса курса «Физическая культура»

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Общая характеристика учебного курса «Физическая культура»

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.

Описание места учебного курса «Физическая культура»

Учебный курс «Физическая культура» рассчитан на 405 ч на четыре года обучения.

Изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Министерства образования и науки от 30 августа 2010 года № 889).

Описание ценностных ориентиров учебного курса «Физическая культура»

Содержание учебного курса «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- определение общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание учебного курса «Физическая культура» 1 класс (99 часов)

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!»;

«Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 42 часа

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

Равномерный медленный бег до 5 мин.

Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

Бег с преодолением препятствий.

Бег по пересеченной местности

Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-футбол 12

Спортивная игра *мини-футбол:* а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Подвижные игры 18 часов

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с

использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол 9 ч

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

2 класс 102 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика 60 часов

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

Равномерный медленный бег до 5 мин.

Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

Бег по пересеченной местности.

Равномерный бег до 6 мин.

Кросс до 1 км.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-футбол

12 ч Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

- в) тактические действия в защите и нападении
- г) отбор мяча.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол 12 ч
специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

3 класс 102 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика 42 часа

Бег по пересеченной местности.

Равномерный бег до 6 мин.

Кросс до 1 км.

Бег с преодолением препятствий.

Бег по пересеченной местности.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

Равномерный медленный бег до 5 мин.

Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-футбол 12 ч

Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча. удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашотисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини – баскетбол 12 ч

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди;

бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

4 класс 102 часа

Гимнастика с основами акробатики 21ч

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика 24 часа

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

Равномерный медленный бег до 5 мин.

Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

Бег по пересеченной местности.

Равномерный бег до 6 мин.

Кросс до 1 км.

Бег с преодолением препятствий.

Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол 27 ч

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Подвижные игры 30 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

1—4 классы

3 ч в неделю, всего 405ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими ¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе

<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p>Сердце и кровеносные сосуды</p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств</p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>

<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>

<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i></p> <p><i>Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p>Что надо уметь</p>	

<p>Бег, ходьба, прыжки, метание 1—2 классы</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
---	--

приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

<p>Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p> <p>3-4 классы</p> <p>Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>
--	---

<p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуки и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета», (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполовину (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и сточным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжков упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействую со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития</p>
--	--

<p>заданное расстояние; в горизонтальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высоты 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>	<p>координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	--

<p>Бодрость, грация, координация Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий , признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>1-2 классы <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекатывание в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя И лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнение в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. <i>Освоение навыков лазания и перлазания, развитие координационных способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстника в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
--	---

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование раздел/ тем	Характеристика основных видов учебной деятельности	
1	Лёгкая атлетика		20 ч
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и бега. Подвижная игра «Пустое место».	Узнают о правилах безопасного поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Усваивают основные понятия и термины ходьбы, объясняют ее назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	1
2	Бег на короткие дистанции, бег 10м., 30м. Урок игра. Подвижная игра «Пятнашки».	Определяют значение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Усваивают основные понятия и термины и в беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	1
3	Урок соревнование. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1
4	Закрепление навыков бега: челночный бег, бег на короткие дистанции. Игра «Два мороза».	Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе и беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	1
5	Урок соревнование. Тестирование челночного бега 3х 10м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
6	Урок игра. Народная игра «Горелки»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Объясняют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1
7	Обучение навыкам прыжка	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Взаимодействуют со сверстниками	1

	в длину с места. Игра «Кузнечики»	в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	
8	Закрепление навыков прыжка в длину с места. Урок игра. Игра «Удочка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнениями, повторяют правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1
9	Урок соревнование. Прыжок в длину с места.	Объясняют роль зрения и слуха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности	1
10	Обучение технике метания малого мяча на дальность. Урок игра. Игра «Мяч капитану».	Учатся правильно оказывать первую помощь при травмах. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе метания.	1
11	Закрепление техники метания малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на дальность. Игра «Метко в цель»	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Выполняют метательные упражнения, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения.	1
12	Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки. Урок игра. Игры с бегом.	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движений.	1
13	Обучение навыкам бега в равномерном, медленном темпе. Игра «Два мороза».	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
14	Урок соревнование. Закрепление навыков бега в медленном темпе до 3-х минут в чередовании с ходьбой. Игра «Салки».	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
15	Урок-игра. Игры и эстафеты с бегом.	Взаимодействуют в процессе совместных игр.	1
16	Совершенствование	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной	1

	навыков бега. Бег в медленном темпе до 4-х минут в чередовании с ходьбой. Игра «Пустое место».	энергии, получает человек с пищей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	
17	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4-х минут. Урок игра. Игра «День и ночь».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений, совместных игр. Соблюдают правила техники безопасности.	1
18	Урок соревнование. Беговые эстафеты с мячами, обручами.	Усваивают правила питьевого режима во время тренировки и похода. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
19	Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра « Рыбаки и рыбки».	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
20	Совершенствование навыков бега. К/у -бег 1000м .Урок игра. Игра «Удочка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнования. Соблюдают правила безопасности.	1
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр Мини-футбол		4
21	Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр. Урок соревнование. Эстафеты с футбольными мячами.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности	1
22	Передвижения, остановки, удар по мячу в игре футбол. Игра «Попади в ворота».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1

23	Правила игры в игре футбол. Действия игроков. Урок игра. Мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1
24	Урок-игра. Мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1
3	Гимнастика		18
25	Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра «День и ночь».	Узнают о правилах т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды для занятий гимнастикой. Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами.	1
26	Обучение акробатическим упражнениям: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырок вперед. Подвижная игра «Вызов номеров».	Повторяют правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	1
27	Урок соревнование. Выполнение комбинации из акробатических	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1

	упражнений.		
28	Закрепление акробатических упражнений: стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, кувырок вперёд. Подвижная игра «Выше земли».	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	1
29	Освоение висов и упоров: упражнения в висе стоя спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Ловля обезьян».	Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя». Описывают технику акробатических упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
30	Урок соревнование. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
31	Закрепление навыков лазания и перелезания. Лазание по канату с одновременным перехватом руки и перестановкой ног. Подвижная игра «Морская волна».	Осваивают технику лазания по канату. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок, соблюдая правила безопасности.	1
32	Совершенствование навыков лазанья по канату.	Описывают технику выполнения упражнения. Соблюдают правила безопасности.	1

	Подвижная игра «Золотые ворота»		
33	Урок соревнование. Подтягивание на перекладине, подъем туловища.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
34	Освоение навыков в опорных прыжках: опорный прыжок на гимнастического коня. Подвижная игра «Два мороза».	Описывают технику выполнения упражнения. Осваивают технику опорных прыжков. Анализируют технику выполнения прыжка. Выявляют ошибки при выполнении упражнений.	1
35	Закрепление навыков в опорных прыжках: опорный прыжок на гимнастического коня. Подвижная игра «К своим флажкам».	Закрепляют технику выполнения опорных прыжков. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
36	Урок соревнование. Прыжки со скакалкой.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
37	Освоение навыков в опорных прыжках: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	Осваивают технику опорных прыжков. Повторяют правила безопасности.	1
38	Закрепление навыков в опорных прыжках: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом. Подвижная игра «У медведя во бору».	Взаимодействуют со сверстниками при выполнении упражнений на координацию движений. Соблюдают правила безопасности.	1
39	Урок-игра. Игры со	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила	1

	скакалками.	безопасности.	
40	Освоение навыков равновесия: ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами, прыжок на 90 *, опускание в упор на колено. Подвижная игра «Два мороза»	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке. Составляют комбинации из разученных упражнений.	1
41	Закрепление навыков равновесия. Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Третий лишний».	Осваивают умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
42	Урок-игра. Игры на развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	1
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол		6 ч.
43	Обучение броску баскетбольного мяча в корзину со средних дистанций. Подвижная игра «Мяч водящему».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Повторяют правила безопасности во время игры.	1
44	Закрепление бросков мяча в корзину со средних дистанций. Игра «Мяч в корзину»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
45	Урок соревнование. Игра мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1
46	Ведение баскетбольного мяча в движении по	Закрепляют навыки ловли мяча, развивают силовые способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, при этом соблюдают правила	1

	прямой (шагом). Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	безопасности.	
47	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (бегом). Игра «Мяч капитану».	Развивают координационные способности. Соблюдают правила безопасности.	1
48	Урок соревнование. Эстафеты с баскетбольным мячом	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
5	Подвижные игры		18 ч.
49	Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Инструктаж по т/б при проведении подвижных игр. Игры на закрепление бега.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	1
50	Игры на совершенствование держания, ловли, и передачи мяча.	Закрепляют в играх навыки метания и развивают скоростно-силовые способности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1
51	Урок-игра. Игра «Перестрелка».	Организовывают и проводят со сверстниками подвижную игру, осуществляют судейство.	1
52	Игры на закрепление навыков прыжков через короткую скакалку.	Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности.	1
53	Игры на совершенствование навыков прыжков через длинную вращающуюся скакалку.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности	1
54	Урок соревнование.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности	1

	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалки.		
55	Игры на совершенствование навыков бега с ускорением.	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые способности	1
56	Игры на совершенствование навыков бега с использованием игровых ситуаций.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания. «Проверь себя». Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростно-силовые способности.	1
57	Урок соревнования. Спортивные эстафеты с мячами, скакалками, обручами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила безопасности.	1
58	Игры на закрепление технико-тактических взаимодействий в игре футбол.	Узнают о правилах правильного питания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	1
59	Игры на совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол.	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	1
60	Урок соревнования. Игры с мячами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила безопасности.	1
61	Обучение ловле, передаче мяча индивидуально, в парах, стоя на месте. Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Школа мяча».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила безопасности.	1
62	Закрепление умений в	Учатся правильно оказывать первую помощь при травмах. Используют подвижные игры для	1

	ловле, передаче мяча в парах, стоя на месте и в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
63	Урок соревнование. Эстафеты с мячами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, при этом соблюдают правила безопасности.	1
64	Обучение броскам мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Игра «Охотники и утки»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координации и кондиционных способностей.	1
65	Закрепление броска мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Игра «Мяч по кругу»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Повторяют правила безопасности во время игры.	1
66	Урок - игра. Игры и эстафеты с бросками мяча на точность.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Соблюдают правила безопасности.	1
6	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол		3
67	Ведение баскетбольного мяча на месте в движении. Игра «Дождь идет».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения совместных упражнений. Соблюдают правила безопасности.	1
68	Совершенствование ловли и передачи баскетбольного мяча в парах и группах. Игра «Волк во рву».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения совместных упражнений, соблюдая правила. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	1
69	Урок - игра. Игра «Мяч капитану».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
7	Лёгкая атлетика		22
70	Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Инструктаж по т/б на уроках кроссовой	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движений.	1

	подготовки. Закрепление навыков бега в равномерном, медленном темпе. Игра «Салки»		
71	Совершенствование навыков бега в медленном темпе в чередовании с ходьбой. Игра «Гуси-лебеди».	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении во время двигательной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений.	1
72	Урок-игра. Игры и эстафеты с бегом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей.	1
73	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4 мин. в чередовании с ходьбой. Игра «Дождь идет»	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.	1
74	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 5 мин. в чередовании с ходьбой. Игра «Совушка»	Узнают о правильном режиме дня. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
75	Урок соревнование. Беговые эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила техники безопасности во время эстафет.	1
76	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Закрепление навыков бега на короткие дистанции. Челночный бег 3 x 10м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдая правила т/б.	
77	Совершенствование навыков бега -30м. Игра «Салки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдая правила бега.	
78	Урок соревнование. Бег 30	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают	

	м.	правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	
79	Совершенствование навыков прыжков в длину с места. Игра «Удочка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила ТБ.	1
80	Совершенствование навыков прыжков в длину с разбега. Игра «Два мороза»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, соблюдая правила ТБ.	
81	Урок соревнование. Прыжок в длину с места.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
82	Совершенствование навыков метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Мяч водящему».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения метательных упражнений, при этом соблюдая правила ТБ. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют характерные ошибки.	1
83	Совершенствование навыков метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Попади в обруч».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1
84	Урок соревнование. Метание мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
85	Совершенствование навыков метания мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	1
86	Закрепление навыков бега	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Выбирают	1

	на длинные дистанции. Игра «Салки - выручалки».	индивидуальный темп движений.	
87	Урок соревнование. Эстафеты с бегом с передачей эстафетной палочки.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1
88	Бег с преодолением препятствий. Игра «У медведя во бору».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей.	1
89	Кросс по пересеченной местности. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной беговой деятельности.	1
90	Урок соревнование. Бег 1000м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
91	Бег в чередовании с ходьбой. Игры по выбору.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.	1
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-футбол		8 ч
92	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Закрепление техники удара по футбольному мячу и остановка мяча ногой. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	1
93	Урок соревнование. Игра Мини-футбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1

94	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол. Передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1
95	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол. Передача мяча в парах, в группах. Игра «Не теряй мяч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности	1
96	Урок соревнование. Игра мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила .	1
97	Передвижения, остановки, повороты, удар по мячу в игре футбол. Игра «Попади в ворота».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	1
98	Передвижения, остановки, удар по мячу в игре футбол. Игра «Кто больше».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
99	Урок соревнование. Эстафеты с футбольными мячами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов/ тем	Характеристика основных видов учебной деятельности	Часы учебного времени
1	Лёгкая атлетика		20 ч
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков ходьбы. Подвижная игра «У медведя во бору».	Узнают о правилах безопасного поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Усваивают основные понятия и термины ходьбы, объясняют ее назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	1
2	Обучение технике бега на короткие дистанции, бег 30м. Подвижная игра «Пятнашки».	Определяют значение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации жизнедеятельности. Усваивают основные понятия и термины в беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	1
3	Урок-игра. Подвижные игры на закрепление навыков ходьбы и бега: «Золотые ворота», «Пятнашки».	Характеризуют основные части тела, формы движений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	1
4	Закрепление навыков бега: обычный бег в чередовании с ходьбой, челночный бег, бег на короткие дистанции. Игра «Третий лишний».	Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе и беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	1
5	Обучение технике метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Мяч капитану».	Учатся правильно оказывать первую помощь при травмах. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе метания.	1

6	Урок соревнование. Бег 30м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнования. Соблюдают правила безопасности.	1
7	Закрепление техники метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Метко в цель»	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Выполняют метательные упражнения, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения.	1
8	Совершенствование техники метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Метко в цель»	Выполняют метательные упражнения, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.	1
9	Урок игра. Игры с мячами.	Узнают о роли зрения и слуха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	1
10	Обучение навыкам прыжка в длину с места. Игра «Кузнечики»	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	1
11	Закрепление навыков прыжка в длину с места. Игра «Удочка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнениями, повторяют правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1
12	Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки. Урок соревнование. Прыжок в длину с места.	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движений.	1
13	Обучение навыкам бега в равномерном, медленном темпе. Игра «Два мороза».	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
14	Закрепление навыков бега в медленном темпе до 3-х минут в чередовании с ходьбой. Игра «Салки».	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
15	Урок-игра. Игры и эстафеты с	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Применяют беговые	1

	бегом.	упражнения для развития скоростных способностей.	
16	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 3-х минут в чередовании с ходьбой. Игра «Пустое место».	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
17	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4-х минут. Игра «День и ночь».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Соблюдают правила техники безопасности.	1
18	Урок соревнование. Беговые эстафеты с мячами, обручами.	Усваивают правила питьевого режима во время тренировки и похода. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
19	Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности.	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
20	Совершенствование навыков бега. К/у -бег 1000м . Игра «Удочка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнования. Соблюдают правила безопасности.	1
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Мини-футбол		4
21	Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр. Урок соревнование. Эстафеты с футбольными мячами.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности	1
22	Передвижения, остановки, удар по мячу в игре футбол. Игра «Попади в ворота».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
23	Правила игры в игре футбол. Действия игроков. Мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1
24	Урок-игра. Мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1

3	Гимнастика		18 ч
25	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра «День и ночь».	Узнают о правилах т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды для занятий гимнастикой. Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами.	1
26	Обучение акробатическим упражнениям: перекувырки в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырок вперед. Подвижная игра «Вызов номеров».	Повторяют правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	1
27	Урок соревнования. Выполнение комбинации из акробатических упражнений.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
28	Закрепление акробатических упражнений: стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, кувырок вперед. Подвижная игра «Выше земли».	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	1
29	Освоение висов и упоров: упражнения в висе стоя спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Ловля обезьян».	Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя». Описывают технику акробатических упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
30	Урок соревнования. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
31	Закрепление навыков лазания и перелезания. Лазание по канату с одновременным перехватом руки	Осваивают технику лазания по канату. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок, соблюдая правила безопасности.	1

	и перестановкой ног. Подвижная игра «Морская волна».		
32	Совершенствование навыков лазанья по канату. Подвижная игра «Золотые ворота»	Описывают технику выполнения упражнения. Проявляют силу воли и координацию. Соблюдают правила безопасности.	1
33	Урок соревнование. Подтягивание на перекладине, подъем туловища.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
34	Освоение навыков в опорных прыжках: опорный прыжок на гимнастического коня. Подвижная игра «Два мороза».	Описывают технику выполнения упражнения. Осваивают технику опорных прыжков. Выявляют ошибки при выполнении упражнений.	1
35	Закрепление навыков в опорных прыжках: опорный прыжок на гимнастического коня. Подвижная игра «К своим флажкам».	Закрепляют технику выполнения опорных прыжков. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
36	Урок соревнование. Прыжки со скакалкой.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
37	Освоение навыков в опорных прыжках: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	Осваивают технику опорных прыжков, описывают технику опорных прыжков. Повторяют правила безопасности.	1
38	Закрепление навыков в опорных прыжках: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом. Подвижная игра «У медведя во бору».	Взаимодействуют со сверстниками при выполнении упражнений на координацию движений. Соблюдают правила безопасности.	1
39	Урок-игра. Игры со скакалками.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
40	Освоение навыков равновесия: ходьба по гимнастической	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке. Составляют комбинации из разученных упражнений.	1

	скамейке большими шагами и выпадами, прыжок на 90 *, опускание в упор на колено. Подвижная игра «Два мороза»		
41	Закрепление навыков равновесия. Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Третий лишний».	Осваивают умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
42	Урок-игра. Игры на развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	1
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол		6 ч
43	Инструктаж по т/б при проведении подвижных и спортивных игр. Ловля и передача баскетбольного мяча в парах, стоя на месте и в движении в игре баскетбол. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Повторяют правила техники безопасности Закрепляют навыки ловли мяча, развивают силовые способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	1
44	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Игра «Мяч капитану».	Развивают координационные способностей. Соблюдают правила безопасности.	1
45	Урок соревнование. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
46	Ловля и передача баскетбольного мяча в движении в игре баскетбол. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Развивают координационные способностей Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
47	Броски баскетбольного мяча в цель. Правила игры баскетбол. Игра «Мяч капитану».	Развивают координационные способностей. Соблюдают правила безопасности.	1

48	Урок игра. Мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
5	Легкая атлетика		24
49	Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки. Закрепление навыков бега в равномерном, медленном темпе. Игра «Салки»	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движений.	1
50	Совершенствование навыков бега в медленном темпе в чередовании с ходьбой. Игра «Гуси-лебеди»	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении во время двигательной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений.	1
51	Урок-игра. Игры и эстафеты с бегом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей.	1
52	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4 мин. в чередовании с ходьбой. Игра «Дождь идет»	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Выбирают индивидуальный темп передвижения.	1
53	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 5 мин. в чередовании с ходьбой. Игра «Совушка»	Узнают о правильном режиме дня. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
54	Урок соревнования. Беговые эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила техники безопасности во время эстафет.	1
55	Инструктаж по т/б при проведении подвижных игр. Игры на закрепление бега.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	1
56	Игры на совершенствование держания, ловли, и передачи мяча.	Закрепляют в играх навыки метания и развивают скоростно-силовые способности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1
57	Урок-игра. Игра «Перестрелка».	Организуют и проводят со сверстниками подвижную игру, осуществляют судейство.	1

58	Игры на закрепление навыков прыжков через короткую скакалку.	Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности.	1
59	Игры на совершенствование навыков прыжков через длинную вращающуюся скакалку.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности	1
60	Урок соревнование. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалки.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности	1
61	Игры на совершенствование навыков бега с ускорением.	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые способности	1
62	Игры на совершенствование навыков бега с использованием игровых ситуаций.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростно-силовые способности	1
63	Урок соревнование. Спортивные эстафеты с мячами, скакалками, обручами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила безопасности.	1
64	Игры на закрепление технико-тактических взаимодействий в игре футбол.	Узнают о правилах правильного питания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых и беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	1
65	Игры на совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол.	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	1
66	Урок соревнование. Игры с мячами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила безопасности.	1
67	Обучение ловле, передаче мяча индивидуально, в парах, стоя на месте. Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Школа мяча».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила безопасности.	1
68	Закрепление умений в ловле, передаче мяча в парах, стоя на	Учатся правильно оказывать первую помощь при травмах. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной	1

	месте и в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	игровой деятельности	
69	Урок соревнование. Эстафеты с мячами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, при этом соблюдают правила безопасности.	1
70	Обучение броскам мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Игра «Охотники и утки»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координац. и кондиционных способностей.	1
71	Закрепление броска мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Игра «Мяч по кругу»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Повторяют правила безопасности во время игры.	1
72	Урок- игра. Игры и эстафеты с бросками мяча на точность.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол		6 ч
73	Обучение броску баскетбольного мяча в корзину со средних дистанций. Подвижная игра «Мяч водящему».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
74	Закрепление бросков мяча в корзину со средних дистанций. Игра «Мяч в корзину»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
75	Урок соревнование. Игра мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1
76	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (шагом). Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Закрепляют навыки ловли мяча, развивают силовые способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений.	1
77	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (бегом). Игра «Мяч капитану».	Развивают координационные способности. Соблюдают правила безопасности.	1
78	Урок соревнование. Эстафеты с	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности,	1

	баскетбольным мячом.	соблюдают правила безопасности.	
9	Лёгкая атлетика		16 ч
79	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Закрепление навыков бега на короткие дистанции. Челночный бег 3 x10м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдая правила т/б.	1
80	Совершенствование навыков бега -30м. Игра «Салки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдая правила бега.	1
81	Урок соревнование. Бег 30 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
82	Совершенствование навыков прыжков в длину с места. Игра «Удочка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила ТБ.	1
83	Совершенствование навыков прыжков в длину с разбега. Игра «Два мороза»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила ТБ.	1
84	Урок соревнование. Прыжок в длину с места.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
85	Совершенствование навыков метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Мяч водящему».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения метательных упражнений, при этом соблюдая правила ТБ. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют характерные ошибки.	1
86	Совершенствование навыков метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Попади в обруч».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1
87	Урок соревнование. Метание мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1

88	Совершенствование навыков метания мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	1
89	Закрепление навыков бега на длинные дистанции. Игра «Салки - выручалки».	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп движений.	1
90	Урок соревнование. Эстафеты с бегом с передачей эстафетной палочки.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1
91	Бег с преодолением препятствий. Игра «У медведя во бору».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей.	1
92	Кросс по пересеченной местности. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.	1
93	Урок соревнование. Бег 1000м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
94	Бег в чередовании с ходьбой. Игры по выбору.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.	1
10	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-футбол		8
95	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Закрепление техники удара по футбольному мячу и остановка мяча ногой. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	1
96	Урок соревнование. Игра Мини-футбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1
97	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол. Передача мяча в	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1

	парах. Игра «Мяч капитану».		
98	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол. Передача мяча в парах, в группах. Игра «Не теряй мяч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1
99	Урок соревнование. Игра мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила .	1
100	Передвижения, остановки, повороты, удар по мячу в игре футбол. Игра «Попади в ворота».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	1
101	Передвижения, остановки, удар по мячу в игре футбол. Игра «Кто больше».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
102	Урок соревнование. Эстафеты с футбольными мячами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов / тем	Характеристика основных видов учебной деятельности	Часы учебного времени
1	Лёгкая атлетика		20 ч
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. №40 Освоение навыков бега . Подвижная игра «Перестрелка».	Узнают о правилах безопасного поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Усваивают основные понятия и термины ходьбы, объясняют ее назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	1
2	Бег на короткие дистанции, бег 30м. Подвижная игра «Салки».	Определяют значение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Усваивают основные понятия и термины и в беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	1
3	Урок-игра. Подвижные игры на закрепление навыков ходьбы и бега.	Характеризуют основные части тела, формы движений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	1
4	Бег в чередовании с ходьбой, челночный бег, бег на короткие дистанции. Игра «Пятнашки».	Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе и беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	1
5	Обучение технике метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Мяч капитану».	Учатся правильно оказывать первую помощь при травмах. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе метания.	1
6	Урок соревнования .Контроль: бег 30 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнования. Соблюдают правила безопасности.	1
7	Метание малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Метко в цель»	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Выполняют метательные упражнения, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения.	1

8	Совершенствование техники метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Метко в цель»	Выполняют метательные упражнения, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.	1
9	Урок игра. Игры с мячами.	Узнают о роли зрения и слуха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	1
10	Обучение навыкам прыжка в длину с места. Игра «Кузнечики»	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	1
11	Закрепление навыков прыжка в длину с места. Игра «Удочка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнениями, повторяют правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1
12	Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки. №44Урок соревнование. Прыжок в длину с места. Контроль.	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движений.	1
13	Обучение навыкам бега в равномерном, медленном темпе. Игра «Два мороза».	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
14	Закрепление навыков бега в медленном темпе до 3-х минут в чередовании с ходьбой. Игра «Салки».	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
15	Урок-игра. Игры и эстафеты с бегом. Контроль подтягивания на перекладине (мальчики), поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек(девочки).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей.	1
16	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4-х минут в чередовании с ходьбой.	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
17	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4-х минут. Игра «День и ночь».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Соблюдают правила техники безопасности.	1

18	Урок соревнование. Беговые эстафеты с мячами, обручами.	Усваивают правила питьевого режима во время тренировки и похода. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
19	Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Рыбаки и рыбки».	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
20	Совершенствование навыков бега. Контрольное упражнение бег 1000м .	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнования. Соблюдают правила безопасности.	1
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-футбол		4 ч
21	Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр.№42 Урок соревнование. Эстафеты с футбольными мячами.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности	1
22	Передвижения, остановки, удар по мячу в игре футбол. Игра «Попади в ворота».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
23	Правила игры в игре футбол. Действия игроков. Мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1
24	Урок-игра. Мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1
3	Гимнастика с элементами акробатики		18 ч
25	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. №39 Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Игра «День и ночь».	Узнают о правилах т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды для занятий гимнастикой. Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами.	1
26	Акробатические упражнения: перекаты в группировке. Игра «Вызов номеров».	Повторяют правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	1
27	Урок соревнование. Комбинация из акробатических упражнений.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
28	Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, кувырок вперед. Игра «Выше земли».	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	1
29	Упражнения в висе стоя спиной к гимнастической	Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с	1

	стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Ловля обезьян».	помощью тестового задания «Проверь себя». Описывают технику акробатических упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	
30	Урок соревнование. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
31	Лазание по канату с одновременным перехватом руки и перестановкой ног. Игра «Салки».	Осваивают технику лазания по канату. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок, соблюдая правила безопасности.	1
32	Совершенствование навыков лазанья по канату. Игра «Золотые ворота»	Описывают технику выполнения упражнения. Проявляют силу воли и координацию. Соблюдают правила безопасности.	1
33	Урок соревнование. Подтягивание на перекладине, подъем туловища.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
34	Опорный прыжок на гимнастического коня. Игра «Два мороза».	Описывают технику выполнения упражнения. Осваивают технику опорных прыжков. Анализируют технику выполнения прыжка Выявляют ошибки при выполнении упражнений.	1
35	Закрепление навыков в опорных прыжках: опорный прыжок на гимнастического коня. Игра «К своим флажкам».	Закрепляют технику выполнения опорных прыжков. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
36	Урок соревнование. Прыжки со скакалкой.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
37	Освоение навыков в опорных прыжках: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом. Игра «Шишки, желуди, орехи».	Осваивают технику опорных прыжков, описывают технику опорных прыжков. Повторяют правила безопасности.	1
38	Закрепление навыков в опорных прыжках: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом. Игра «У медведя во бору».	Взаимодействуют со сверстниками при выполнении упражнений на координацию движений. Соблюдают правила безопасности.	1
39	Урок-игра. Игры со скакалками.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
40	Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами, прыжок на 90 *, опускание в упор на колено. Игра «Пятнашки	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке. Составляют комбинации из разученных упражнений.	1
41	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Игра «Третий лишний».	Осваивают умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	1

		совместной деятельности.	
42	Урок-игра. Игры на развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	1
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол		6 ч
43	Инструктаж по т/б при проведении подвижных и спортивных игр. №42 Ловля и передача баскетбольного мяча в парах, стоя на месте и в движении в игре баскетбол. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Повторяют правила техники безопасности. Закрепляют навыки ловли мяча, развивают силовые способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	1
44	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Игра «Мяч капитану».	Развивают координационные способности. Соблюдают правила безопасности.	1
45	Урок соревнования. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
46	Ловля и передача баскетбольного мяча в движении в игре баскетбол. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Развивают координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
47	Броски баскетбольного мяча в цель. Правила игры баскетбол. Игра «Мяч капитану».	Развивают координационные способности. Соблюдают правила безопасности.	1
48	Урок игра. Мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
5	Лёгкая атлетика		6 ч
49	Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки. №44 Закрепление навыков бега в равномерном, медленном темпе. Игра «Салки»	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движений.	1
50	Совершенствование навыков бега в медленном темпе в чередовании с ходьбой. Игра «Гуси-лебеди»	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении во время двигательной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений.	1
51	Урок-игра. Игры и эстафеты с бегом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Применяют беговые упражнения для развития скоростных и	1

		координационных способностей.	
52	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4 мин. в чередовании с ходьбой. Игра «Дождь идет»	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Выбирают индивидуальный темп передвижения.	1
53	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 5 мин. в чередовании с ходьбой. Игра «Совушка»	Узнают о правильном режиме дня. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
54	Урок соревнования. Беговые эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила техники безопасности во время эстафет.	1
6	Подвижные игры		18 ч
55	Инструктаж по т/б при проведении подвижных игр. №42 Игры на закрепление бега.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	1
56	Игры на совершенствование держания, ловли, и передачи мяча.	Закрепляют в играх навыки метания и развивают скоростно-силовые способности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1
57	Урок-игра. Игра «Перестрелка».	Организуют и проводят со сверстниками подвижную игру, осуществляют судейство.	1
58	Игры на закрепление навыков прыжков через короткую скакалку.	Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности.	1
59	Игры на совершенствование навыков прыжков через длинную вращающуюся скакалку.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности	1
60	Урок соревнования. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалки.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности	1
61	Игры на совершенствование навыков бега с ускорением.	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые способности	1
62	Игры на совершенствование навыков бега с использованием игровых ситуаций.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростно-силовые способности	1
63	Урок соревнования. Спортивные эстафеты с мячами,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований.	1

	скакалками, обручами.	Соблюдают правила безопасности.	
64	Игры на закрепление технико-тактических взаимодействий в игре футбол.	Узнают о правилах правильного питания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых и беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	1
65	Игры на совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол.	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	1
66	Урок соревнование. Игры с мячами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила безопасности.	1
67	Обучение ловле, передаче мяча индивидуально, в парах, стоя на месте. Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Школа мяча».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила безопасности.	1
68	Закрепление умений в ловле, передаче мяча в парах, стоя на месте и в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Учатся правильно оказывать первую помощь при травмах. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.	1
69	Урок соревнование. Эстафеты с мячами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, при этом соблюдают правила безопасности.	1
70	Обучение броскам мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Игра «Охотники и утки»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координац. и кондиционных способностей.	1
71	Закрепление броска мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Игра «Мяч по кругу»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Повторяют правила безопасности во время игры.	1
72	Урок- игра. Игры и эстафеты с бросками мяча на точность.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
7	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол		6 ч
73	Обучение броску баскетбольного мяча в корзину со средних дистанций. Подвижная игра «Мяч водящему».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
74	Закрепление бросков мяча в корзину со средних дистанций. Игра «Мяч в корзину»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1

75	Урок соревнование. Игра мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1
76	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (шагом). Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Закрепляют навыки ловли мяча, развивают силовые способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	1
77	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (бегом). Игра «Мяч капитану».	Развивают координационные способностей. Соблюдают правила безопасности.	1
78	Урок соревнование. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
8	Легкая атлетика		16 ч
79	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики.№40 Закрепление навыков бега на короткие дистанции. Челночный бег 3 x10м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдая правила т/б.	1
80	Совершенствование навыков бега -30м. Игра «Салки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдая правила бега.	1
81	Урок соревнование. Бег 30 м. Контроль.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
82	Совершенствование навыков прыжков в длину с места. Игра «Удочка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила ТБ.	1
83	Совершенствование навыков прыжков в длину с разбега. Игра «Два мороза»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила ТБ.	1
84	Урок соревнование. Прыжок в длину с места. Контроль.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
85	Совершенствование навыков метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Мяч водящему».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения метательных упражнений, при этом соблюдая правила ТБ. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют характерные ошибки.	1
86	Совершенствование навыков метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Попади в обруч».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1
87	Урок соревнование. Метание мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.Соблюдают правила безопасности. Описывают	1

		технику выполнения упражнений.	
88	Совершенствование навыков метания мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	1
89	Закрепление навыков бега на длинные дистанции. Игра «Салки - выручалки».	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп движений.	1
90	Урок соревнование. Эстафеты с бегом с передачей эстафетной палочки.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1
91	Бег с преодолением препятствий. Игра «У медведя во бору».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей.	1
92	Кросс по пересеченной местности. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.	1
93	Урок соревнование. Бег 1000м. Контроль.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
94	Бег в чередовании с ходьбой. Игры по выбору.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.	1
9	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-футбол		8 ч
95	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. №42 Закрепление техники удара по футбольному мячу и остановка мяча ногой. Игра «Мяч капитану».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	1
96	Урок соревнование. Игра Мини-футбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1
97	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол. Передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1
98	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол. Передача мяча в парах, в группах. Игра «Не теряй мяч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1
99	Урок соревнование. Игра мини-футбол. Контроль подтягивания на перекладине (мальчики), поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек(девочки).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила .	1

100	Передвижения, остановки, повороты, удар по мячу в игре футбол. Игра «Попади в ворота».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
101	Передвижения, остановки, удар по мячу в игре футбол. Игра «Кто больше».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
102	Урок соревнование. Эстафеты с футбольными мячами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов / тем	Характеристика основных видов учебной деятельности	Часы учебного времени
1.	Лёгкая атлетика		12 ч
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование навыков ходьбы, бега. Обучение технике бега с высокого старта.	Различать разные виды ходьбы. Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Описывать технику выполнения высокого старта по команде. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	1
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных и координационных способностей.	Осваивать ходьбу под счет, под ритм. Умение стартовать по сигналу учителя. Описывать технику беговых упражнений.	1
3.	Урок - соревнование Контроль 30 м	<u>Мониторинг уровня физического развития обучающихся - бег 30 метров.</u> Развитие скоростно-силовых способностей в эстафетах.	<u>1</u>
4.	Совершенствование навыков в беге на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в длину с места	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать различные виды прыжков, технику прыжковых упражнений, правила техники безопасности при их выполнении.	1
5.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в длину с места	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений.	1
6.	Урок – соревнование Контроль прыжки в длину с места	Описывать технику выполнения прыжков. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	1

7.	Совершенствование техники челночного бега. Обучение технике метания малого мяча .	Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Соблюдать правила безопасности при выполнении челночного бега. Осваивать технику метания малого мяча.	1
8.	Совершенствование техники челночного бега. Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	Проявлять скоростную выносливость при выполнении челночного бега. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	1
9.	Урок – соревнование Контроль Подтягивание: на высокой перекладине (мальчики); На низкой перекладине девочки	Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).	1
10.	Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Осваивать технику метания в вертикальную и горизонтальную цель.	1
11.	Входной контроль (тестирование) по тексту администрации Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	Выполняют разученные комплексы упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	1
12.	Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	Осваивать технику метания в цель. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	1
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола		15 ч
13.	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические основы. Овладение навыками ловли и броска мяча. Обучение ведению мяча	Беседа по технике безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Медленный бег. О.Р.У. на месте с мячами. Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча на месте левой, правой рукой. Броски и ловля мяча над собой. Бросок в стену (щит) и ловля, с отскоком от пола (правой, левой, двумя руками).	1
14.	Обучение технике ведения мяча на месте, в	Медленный бег, О.Р.У. Ведение мяча на месте, в шаге. Ведение	1

	движении, ловле мяча	мяча на месте левой, правой рукой. Ведение мяча в шаге. Броски и ловля мяча на месте. Бросок в стену (щит, кольцо) и ловля, с отскоком от пола (правой, левой, двумя руками). Подвижная игра.	
15.	Урок - соревнование	Совершенствование разученных элементов баскетбола в эстафетах. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей Выполняют разученные комплексы упражнений.	1
16.	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике передачи мяча в парах	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча левой, правой рукой в движении (шагом и бегом). Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками из-за головы на мете в парах. Подвижная игра с мячом, с элементами баскетбола.	1
17.	Обучение технике ведения мяча с изменением направления движения. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении с изменением направления. Упражнения на технику броска мяча двумя руками от груди, из-за головы на месте в парах. Подвижная игра.	1
18.	Урок - игра	Совершенствование разученных элементов баскетбола в эстафетах с мячами. Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания.	1
19.	Обучение технике ведения мяча с изменением направления. Обучение технике ловли и передачи мяча в движении	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. Упражнения на технику ловли и передачи мяча в движении, в парах. Броски мяча двумя руками (в стену, в баскетбольный щит, кольцо). Подвижная игра.	1
20.	Обучение технике ведения мяча с изменением скорости и направления движения. Обучение технике ловли и передачи мяча в движении.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча в движении с изменением направления, скорости ведения. Упражнения на технику ловли и передачи мяча в шаге. Подвижная игра.	1
21.	Урок - игра	Подвижные игры, направленные на развитие силы, координации и скоростно-силовых способностей.	1
22.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Развитие быстроты и координации	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости (по кругу, по прямой, зигзагом). Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра с мячом.	1
23.		<u>Комбинация из освоенных элементов баскетбола: ведение мяча</u>	<u>1</u>

	Контрольный урок Комбинация из освоенных элементов баскетбола	правой и левой рукой по прямой, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча с изменением направления. Развитие физических качеств в подвижной игре.	
24.	Урок - игра	Развитие физических качеств в подвижных играх по выбору учащихся.	1
25.	Совершенствование техники перемещения с мячом и без мяча. Совершенствование приемов владения мячом, ранее разученных на уроках.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад. Ведение мяча с разной скоростью, ведение мяча с изменением направления. Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Развитие координационных способностей, силы.	1
26.	Совершенствование приемов владения мячом, ранее разученных на уроках.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча на месте, в шаге. Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
27.	Урок - игра	Подвижные игры с элементами баскетбола по выбору учащихся	1
3	Гимнастика с элементами акробатики		21 ч
28.	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение технике кувырка вперед в группировке, технике стойки на лопатках.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Страховка. Названия снарядов и гимнастических элементов. Строевые упражнения. Группировка; перекуты в группировке вперед, назад. Кувырок в сторону. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках.	1
29.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Обучение стойке на лопатках.	Строевые упражнения. Ходьба различная. Медленный бег. О.Р.У. в парах, упражнения на формирование осанки, СУ. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги; стойка на лопатках, согнув ноги, перекут вперед в упор присев. Подвижная игра.	1
30.	Урок - игра	Развитие скоростно-силовых способностей, координации в подвижных играх.	1
31.	Совершенствование акробатических элементов. Развитие физических качеств.	Строевые упражнения. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе с различным положением рук. Медленный бег. О.Р.У.. Кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках, перекут вперед в упор присев. Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1

32.	Обучение технике выполнения моста из положения лежа на спине. Обучение технике виса стоя и лежа. Развитие силы, координации, быстроты движений.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У., СУ. Мост из положения лежа на спине с помощью. Вис стоя и лежа; вис спиной к гимнастической стенке с подниманием прямых и согнутых ног; вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты со скакалкой.	1
33.	Обучение технике выполнения наклона вперед на гибкость из положения сидя.	Наклон вперед на гибкость из положения сидя. Развитие физических качеств в играх по выбору учащихся.	<u>1</u>
34.	Совершенствование висов на гимнастической стенке.. Совершенствование акробатических элементов освоенных ранее.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.. СУ. Совершенствование виса стоя и лежа. Вис спиной к гимнастической стенке с подниманием прямых и согнутых ног; вис на согнутых руках. Комбинация из освоенных ранее акробатических упражнений. Подвижная игра	1
35.	Обучение перелезанию через препятствие. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. в движении. СУ. Комбинация акробатических элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат назад в упор присев, мост из положения лежа на спине. Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см).	1
36.	Урок - игра	Развитие скоростно-силовых способностей, координации и силы в процессе игры. Упражнения на растягивание мышц.	1
37.	Обучение технике кувырка назад в группировке. Развитие силы, быстроты.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия, Перекаты назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра.	1
38.	Обучение технике кувырка назад в группировке. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У, в парах. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах. Перекаты назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад.	1
39.	Урок - соревнование	Преодоление полосы препятствий (кувырок вперед, прохождение по гимнастической стенке, прыжки через скакалку).	1
40.	Обучение технике ходьбы по бревну. Совершенствование техники акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках. Комбинация акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на	1

		спине. Подвижная игра.	
41.	Обучение технике ходьбы по бревну. Совершенствование техники акробатических элементов.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. в ходьбе. Ходьба по бревну: приставными шагами, повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, опускание в упор на колено. Комбинация акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Подвижная игра.	1
42.	Урок - соревнование	Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие физических качеств в эстафетах с обручами, скакалками, мячами.	1
43.	Обучение технике опорного прыжка. Совершенствование освоенных акробатических элементов. Совершенствование техники ходьбы различными способами по бревну.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. в парах. Комбинация из освоенных ранее акробатических элементов. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Вскок в упор стоя на коленях на гимнастического козла и соскок взмахом рук. Ходьба по бревну. Лазанье по канату.	1
44.	Контрольный урок Комбинация акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине	<u>Комбинация акробатических элементов</u> : кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Развитие гибкости и координационных способностей.	1
45.	Совершенствование навыков выполнение опорного прыжка. Совершенствование техники освоенных акробатических элементов. Совершенствование техники ходьбы различными способами по гимнастическому бревну.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. в парах. Прыжки на горку из гимнастических матов (разбег и толчок ногами), вскок в упор стоя на коленях на гимнастического козла, махом рук соскок. Комбинация акробатических элементов. Ходьба по гимнастическому бревну различными способами. Подвижная игра.	1
46.	Совершенствование техники освоенных акробатических элементов, лазанья по канату, ходьбы по бревну. Совершенствование навыков выполнение опорного прыжка	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. СУ. Комбинация акробатических элементов. Лазанье по канату. Ходьба по бревну. Вскок в упор стоя на коленях на гимнастического козла, махом рук соскок. Подвижная игра.	1
47.	Совершенствование техники освоенных акробатических элементов,. Совершенствование навыков выполнение опорного прыжка	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. СУ. Комбинация акробатических элементов. Лазанье по канату. Ходьба по бревну. Вскок в упор стоя на коленях на гимнастического козла, махом рук соскок. Подвижная игра.	1
48.	Урок - соревнование	Преодоление полосы препятствий. Развитие физических качеств.	1

4	Подвижные игры		30 ч
49.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Беседа по технике безопасности на уроках подвижных игр. Совершенствование техники прыжков на скакалке.	Беседа по технике безопасности на уроках подвижных игр. Медленный бег 2 мин. О.Р.У. с мячами. Прыжки на скакалке, на длинной скакалке, на скакалке свернутой в половину, на четверть. Развитие физических качеств в подвижных играх.	1
50.	Совершенствование техники прыжков на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Строевые упражнения. Бег 2 мин., по кругу и изменением направления, змейкой. О.Р.У. в движении. Прыжки на скакалке, через длинную скакалку. Игры на развитие координационных способностей.	1
51.	Урок - игра	Бег 2,5 мин. О.Р.У. Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости. Подвижная игра.	1
52.	Совершенствование техники передвижений по диагонали, противходом, змейкой, с преодолением препятствий, спиной вперед.	Бег 2,5 мин. О.Р.У. с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Передвижения по диагонали, противходом, змейкой, спиной вперед. Ходьба и бег с преодолением малых препятствий.	1
53.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег 3 мин. Строевые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с места; фаза отталкивания и приземления. Развитие силы в упражнении – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра.	1
54.	Урок - соревнование	Бег 3 мин. О.Р.У. Соревнования в прыжках в длину с места на лучший результат. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1
55.	Совершенствование техники высокого старта, техники челночного бега. Развитие быстроты, координации и силы.	Бег 3,5 мин. О.Р.У. Техника высокого старта. Упражнения на развитии скорости и координации движения – бег из нестандартного исходного положения. Челночный бег с мешочками. Упражнение на развитие силы рук - вис на согнутых руках. Подвижная игра.	1
56.	Совершенствование техники метания теннисного мяча в цель. Развитие ловкости.	Бег 3,5 мин. О.Р.У. Упражнения на растягивание мышц. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра с мячом.	1
57.	Урок - соревнование	Бег 4 мин. О.Р.У. Тестирование: вис на согнутых руках. Развитие силы, быстроты и координации. Подвижная игра и эстафеты.	1
58.	Совершенствование техники метания теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Бег 4 мин. Строевая подготовка: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Различные виды ходьбы. О.Р.У.	1

	Развитие силы.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1,5×1,5 метра. Упражнение на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра.	
59.	Совершенствование навыков метания набивного мяча из-за головы на дальность. Совершенствование техники прыжков в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег 4,5 мин. О.Р.У. Метание набивного мяча из-за головы на дальность из положения сидя. Прыжки в высоту с доставанием предмета на потолке; с места, с шага, с трех шагов. Подвижная игра.	1
60.	Контрольный урок Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	<u>Метание теннисного мяча в вертикальную цель.</u> Развитие скоростно-силовых качеств, внимания, смелости в эстафетах с предметами и без предметов.	<u>1</u>
61.	Преодоление полосы препятствий. Формирование правильной осанки. Развитие координации, быстроты реагирования на сигнал.	Ходьба различная. Бег равномерный до 5 мин. О.Р.У. направленные на формирование правильной осанки. Преодоление полосы препятствий (гимнастическая лестница, скамейка, обруч, скакалка). Подвижная игра.	1
62.	Развитие выносливости. Профилактика плоскостопия и сколиоза. Развитие физических качеств в эстафетах с предметами.	Развитие выносливости в беге до 5 мин. О.Р.У. направленные на профилактику плоскостопия и сколиоза. Эстафеты с мячами, скакалками, обручами, кеглями, гимнастическими палками.	1
63.	Урок - соревнование	Игры по выбору учащихся. Закрепление изученных элементов баскетбола в подвижных играх с мячом.	1
64.	Обучение броску мяча одной рукой. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.	Бег 5,5 мин. ОРУ, СУ. Броски мяча одной рукой. Ловля мяча без отскока от пола. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Пионербол»	1
65.	Обучение технике точной передачи мяча. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	Бег 5,5 мин. Передачи мяча на месте. Ловля мяча слета. Упражнения на меткость и дальность метания. Развитие ловкости, оперативного мышления. Подвижные игры с мячом.	1
66.	Урок - соревнование	Развитие ловкости, оперативного мышления, сообразительности в играх с элементами спортивных игр. Упражнение на развитие силы - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
67.	Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	Медленный бег до 6 мин. ОРУ в ходьбе. Прыжки в высоту с доставанием предмета на потолке; с места, с шага, с трех шагов. Прямой и боковой разбег. Эстафеты с предметами и без предметов. Упражнение на развитие силы - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
68.	Совершенствование техники прыжков в высоту.	Медленный бег до 6 мин. ОРУ. Многоскоки. Прыжки в высоту с	1

	Развитие скоростно-силовых способностей в играх на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	касанием предметов, приземление на стопку гимнастических матов. Подвижные игры на развитие прыгучести.	
69.	Урок - соревнование	Развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств в подвижных играх.	1
70.	Совершенствование техники броска мяча одной рукой. Развитие быстроты, взаимовыручки.	Медленный бег 6,5 мин. О.Р.У. с мячами. Бросок мяча одной рукой через сетку с 3-5 метров. Упражнение на развитие силы - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Пионербол».	1
71.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).	Медленный бег 6,5 мин. О.Р.У. Развитие координационных способностей, силы, выносливости в подвижных играх. Развитие силы в упражнении – запрыгивание на гимнастическую лестницу.	1
72.	Контрольный урок Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</u> Развитие быстроты, ловкости, оперативного мышления, внимания, формирование чувства коллективизма. Подвижная игра, эстафеты с мячами.	<u>1</u>
73.	Совершенствование навыков ловли и броска мяча в ходе подвижных игр. Развитие физических качеств.	Медленный бег до 7 мин. О.Р.У. Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Упражнение на развитие силы – подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	1
74.	Совершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие физических качеств в подвижных играх.	Строевые упражнения. Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в полном приседе. Медленный бег до 7 мин. ОРУ в ходьбе. Упражнения на точность и дальность метания. Игры с бегом и мячом.	1
75.	Урок - соревнование	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы и смелости.	1
76.	Совершенствование навыков в работе с мячами. Развитие физических способностей в подвижных играх.	Медленный бег 7,5 мин. ОРУ, СУ. Упражнения с мячами на месте, броски мяча одной рукой (подача мяча). Подвижная игра «Два мороза». Подвижная игра «Пионербол».	1
77.	Совершенствование навыков владения мячом в процессе эстафет. Развитие физических способностей.	Медленный бег до 8 мин. ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Пионербол»	1
78.	Урок - соревнование	Развитие физических способностей в подвижных играх по выбору учащихся	1

5	Подвижные игры с элементами баскетбола		12 ч
79.	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча в парах на месте.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча левой, правой рукой в движении (шагом и бегом). Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками из-за головы на месте в парах. Подвижная игра с мячом, с элементами баскетбола.	1
80.	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении с изменением направления. Упражнения на технику броска мяча двумя руками от груди, из-за головы на месте в парах. Подвижная игра.	1
81.	Урок - игра	Совершенствование разученных элементов баскетбола в эстафетах с мячами. Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания.	1
82.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. Упражнения на технику ловли и передачи мяча в движении, в парах. Подвижная игра.	1
83.	Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления движения. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча в движении с изменением направления, скорости ведения. Упражнения на технику ловли и передачи мяча в шаге. Подвижная игра.	1
84.	Урок - игра	Подвижные игры, направленные на развитие силы, координации и скоростно-силовых способностей.	1
85.	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Развитие быстроты и координации.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости (по кругу, по прямой, зигзагом). Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра с мячом.	1
86.	Совершенствование техники ранее освоенных элементов баскетбол. Развитие физических способностей.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости (по кругу, по прямой, зигзагом). Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра с мячом.	1
87.	Урок - игра	Подвижные игры по выбору учащихся.	1
88.	Совершенствование техники ведения мяча с	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча с изменением	1

	изменением направления и скорости. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Развитие быстроты и координации.	направления и скорости (по кругу, по прямой, зигзагом). Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра с мячом.	
89.	Совершенствование техники ранее освоенных элементов баскетбол. Развитие физических способностей.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости (по кругу, по прямой, зигзагом). Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра с мячом.	1
90.	Урок - игра	Подвижные игры по выбору учащихся.	1
6	Лёгкая атлетика		12 ч
91.	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование навыков ходьбы, бега. Совершенствование техники бега с высокого старта. Развитие физических способностей в подвижных играх.	Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, с различным положением рук, с изменением направления длины и частоты шагов. Медленный бег 400 метров. Специальные беговые упражнения. Техника высокого старта. Бег с высокого старта 10-20-30 метров. Бег 2×30 метров. Прыжки в длину с разбега (фаза разбега и отталкивания). Подвижные игры.	1
92.	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных и координационных способностей.	Ходьба с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, в различном темпе. Развитие общей выносливости в беге на 500 м. Специальные беговые упражнения. Бег 30-60 метров с изменением скорости. Ускорение до 40 метров по сигналу. Прыжки в длину с разбега (фаза разбега, отталкивания, приземления). Подвижные игры.	1
93.	Урок - соревнование	<u>Мониторинг уровня физического развития обучающихся - бег 30 метров.</u> Развитие скоростно-силовых способностей в эстафетах.	1
94.	Совершенствование навыков в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Бег с изменением направления по команде, коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой. Специальные беговые упражнения. Бег с высоко старта 30-40-60 метров. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Отталкивание двумя ногами. Подвижные игры.	1
95.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием 3-4 препятствий. Медленный бег на развитие выносливости 600 метров. Специальные беговые упражнения. Бег 30-60 метров с	1

	способностей.	высокого старта из нестандартного и.п. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления) Подвижные игры	
96.	Урок - соревнование	<u>Мониторинг уровня физического развития обучающихся – прыжок в длину с места.</u> Развитие скоростно-силовых способностей в спортивных играх.	<u>1</u>
97.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	Равномерный бег до 3 минут. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3×10 метров. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Прыжки в длину с разбега (фаза разбега, отталкивания, приземления). Метание малого мяча с места на дальность. Развитие быстроты и внимания.	1
98.	Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники метания малого мяча. Развитие координационных способностей, выносливости.	Развитие общей выносливости в беге до 4 минут. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3×10 метров. Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность. Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат. Игры с прыжками, с бегом.	1
99.	Урок - соревнование	<u>Мониторинг уровня физического развития обучающихся – подтягивание: на высокой перекладине (мальчики); поднимание туловища за 30 секунд (девочки).</u> Развитие физических способностей в эстафетах с бегом и прыжками.	<u>1</u>
100.	Контрольный урок Метание малого мяча на дальность.	<u>Метание малого мяча на дальность.</u> Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами баскетбола.	1
101.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие выносливости в беге на средние дистанции.	<u>Мониторинг уровня физического развития обучающихся - бег 1000 метров.</u> Подвижные игры по выбору учащихся.	<u>1</u>
102.	Урок - соревнование	Совершенствование физических качеств в подвижных играх по выбору учащихся.	1

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса учебного курса
«Физическая культура»**

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество и (или) %	Примечание
<i>БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)</i>		
<i>Литература основная</i>		
1. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.- 13-е изд.- М.:Просвещение, 2012. – 190 с.	30 шт.	
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 3-е издание - М.: Просвещение,2012 г.	1	
3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч 2.-4-е изд., перераб.-М.:Просвещение, 2011.-231 с. – (Стандарты второго поколения).	1	

Литература дополнительная		
ОБОРУДОВАНИЕ И ПРИБОРЫ		
Гимнастика		
Стенка гимнастическая	1	
Перекладина гимнастическая	1	
Брусья разновысокие	1	
Козел гимнастический	1	
Конь гимнастический	1	
Мост гимнастический подкидной	2	
Скамейка гимнастическая жесткая	6	
Гантели наборные	2	
Маты гимнастические	10	
Скакалка гимнастическая	15	
Палка гимнастическая	10	
Обруч гимнастический	10	

<i>Легкая атлетика</i>		
Конусы	8	
Рулетка измерительная (10м; 50м)	1	
Стойки для прыжка в высоту	2	
Планка для прыжков в высоту	1	
Мячи для метания (150гр)	8	
<i>Спортивные и подвижные игры</i>		
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	4	
Мячи баскетбольные	20	
Сетка волейбольная	2	
Мячи волейбольные	20	
Биты для игры «Русская лапта»	10	
Мяч малый (теннисный)	10	
Стол для настольного тенниса	1	
Набор настольного тенниса	1	
Ракетка настольного тенниса	10	
Ракетка для бадминтона	10	
Нарды магнитные	3	
Шахматы	10	
Шашки	10	
Табло перекидное	1	
<i>ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ СРЕДСТВА</i>		
<i>(перечень ЦОРов)</i>		
<i>(перечень ЭОРов)</i>		
<i>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</i>		
<i>(оборудование)</i>		

<i>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</i>		
<i>СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ УЧЕБНАЯ МЕБЕЛЬ</i>		

