

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1–4 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (в 1 классе 99 часов, во 2 классе 68 ч, 3–4 классы – по 68 ч).

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012.

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

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод (в I четверти). Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени при реализации программного материала по физической культуре (1–4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		I класс	II класс	III класс	IV класс
1	Базовая часть	77	59	59	60
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	6	9	5
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	15	13	12
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	22	22	28
1.5	Лыжная подготовка	21	16	15	15
2	Вариативная часть	22	9	9	8
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	9	9	8
	Итого	99	68	68	68

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы	<i>1–2 классы.</i> Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.	<i>3–4 классы.</i> Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.
1.2. Социально-психологические основы.	<i>1–2 классы.</i> Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	<i>3–4 классы.</i> Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.
1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.	<i>1–2 классы.</i> Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.	<i>3–4 классы.</i> Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.
1.4. Подвижные игры.	<i>1–4 классы.</i> Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.	
1.5. Гимнастика с элементами акробатики.	<i>1–4 классы.</i> Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.	
1.6. Легкоатлетические упражнения.	<i>1–2 классы.</i> Понятия <i>короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость</i> ; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.	<i>3–4 классы.</i> Понятие <i>эстафета</i> . Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Основные цели и задачи предмета:

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение **цели:**

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «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.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей.

Система физического воспитания объединяет: урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, которые создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «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 предмета

	Раздел (содержание)	Учебные действия	Универсальные Учебные Действия (УУД)
	Подвижные и спортивные игры	-Совершенствовать навыки игровых умений; -Понимание правил игры; -Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; -Взаимодействовать с партнером и командой; -Наблюдать за соблюдением правил игры; -Формулировать высказывания своего мнения; -Разрешать спорные игровые ситуации.	Личностные ууд -Ценностно-смысловая ориентация учащихся -Действие смыслообразования -Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные ууд Умение выражать свои мысли
	Гимнастика с элементами	-Уметь выполнять упражнения по образцу; -Применять правила безопасности при выполнении упражнений;	-Разрешение конфликтов, постановка вопросов

	акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения).	-Выполнять перестроения в строю; -Следить за самочувствием при физических нагрузках; -Контролировать режимы нагрузки на организм. -Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. -Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.	-Управление поведением партнера: контроль, коррекция -Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками -Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации Регулятивные ууд -Целеполагание -Волевая саморегуляция, -Коррекция -Оценка качества и уровня усвоения -Контроль в форме сличения с эталоном -Планирование промежуточных целей с учетом результата
.	Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).	-Выполнять упражнения, соответствующие возрасту; -Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; -Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; -Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; -Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.	Познавательные универсальные действия: Общеучебные: Умение структурировать знания Выделение и формулирование учебной цели Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов
.	Лыжная подготовка. (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами).	-Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах; -Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе; -Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них; -Владеть способами поворотов на лыжах; -Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками; -Применять простейшие правила обращения с лыжами; -Выполнять основные строевые приемы с лыжами.	

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание предмета

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

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

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения»**. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных

физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменять его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «**Физическая культура**» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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 настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять 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, лыжных гонок и плавания. 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 таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться 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.

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физической деятельности и	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение		

	длины и массы тела		
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
			Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование			
Гимнастика с основами акробатики	Организующие 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 группировку 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 (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)		
			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
			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.	
				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	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: 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		
			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги	
				Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
Лыжные гонки	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением			
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».		

			Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	
				Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «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». На материале раздела «Легкая атлетика»: «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». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: 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».			
		На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: На материале раздела «Спортивные игры»: 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». Баскетбол: 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». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».		
			На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»:	

			поймай ленту», «Метатели». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». На материале спортивных игр: Футбол: 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». Баскетбол: 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». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	
				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 раздела «Лыжные гонки»: «Куда укажишься за два шага». На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: 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»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

Требования к уровню подготовки учащихся 1 класса

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержании достойного внешнего вида;
- причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

уметь

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих --- слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

1 класс (99 часов в год)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знание о физической культуре (в процессе урока)		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Физическая культура Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Из истории физической культуры (в процессе урока)		
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	Пересказывать тексты по истории зарождения Олимпийских Игр. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Физические упражнения (в процессе урока)		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Гимнастика с элементами акробатики (17ч.)		
Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным	Общеразвивающие упражнения с предметами	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих

мячом (1 кг), обручем, флажками. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой» Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки Освоение навыков равновесия Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	упражнений с предметами Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»
Легкоатлетические упражнения (19ч.)		
Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по	Беговая подготовка	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными

размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом. Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом). Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м	Освоение навыков ходьбы Прыжковая подготовка	способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков
---	--	--

	Броски большого мяча Метание малого мяча	большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
	Лыжная подготовка (21ч.)	
Переноска и надевание лыж Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками Повороты переступанием Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км Игры на лыжах	Освоение техники лыжных ходов Технические действия на лыжах	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
Подвижные игры (20ч.)		
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия

координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.		проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
---	--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1 КЛАСС

Тема урока	№п/п	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
Легкая атлетика (11 ч)								
Ходьба и бег (5 ч)	1	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>)	Текущий		02.09
	2	2	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (<i>30 м</i>). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>)	Текущий		05.09
	3	3	Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (<i>30 м, 60 м</i>). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м, до 60 м</i>)	Текущий		07.09
	4	4	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (<i>60 м</i>). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>)	Текущий		09.09
	5	5	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (<i>60 м</i>). ОРУ. Ходьба с высоким	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Текущий		12.09

				подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью <i>(до 60 м)</i>			
--	--	--	--	---	--	--	--	--

Прыжки (3 ч)	6	6	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий		14.09
	7	7	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий		16.09
	8.	8	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий		19.09
Бросок малого мяча (3 ч)	9.	9	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		21.09
	10.	10	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		23.09
	11.	11	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные	Текущий		26.09

				скоростно-силовых способностей	предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
--	--	--	--	--------------------------------	---	--	--	--

Подвижные игры (16 ч)

Подвижные игры (16 ч)	12	1	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	13	2	Совершенствования					
	14	3	Совершенствования	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	15	4	Совершенствования					
	16	5	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	17	6	Совершенствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	18	7	Совершенствования					
	19	8	Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	20	9	Совершенствования					
	21	10	Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	22	11	Комплексный					
	23	12	Совершенствования	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий		

					метанием			
			Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	24	13	Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	25	14	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	26	15				Текущий		
	27	16	Комплексный			Текущий		

Гимнастика (17 ч)

Акробатика Строевые упражнения (6 ч)	28	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	29	2	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	30	3	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	31	4	Комплексный					
	32	5	Комплексный	Основная стойка . Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	33	6	Комплексный					

Равновесие Строевые упражнения (6 ч)	34	7	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
	35	8	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей		Текущий		
	36	9	Комплексный	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
	37	10	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
	38	11	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
	39	12	Совершенство	Повороты направо, налево.	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий		

			вания	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	строевые упражнения и упражнения в равновесии			
Опорный прыжок, лазание (5 ч)	40	13	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	41	14	Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей		Текущий	Комплекс 2	
	42	15	Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	
	43	16	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	44	17	Комплексный	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		

Подвижные игры 4 ч

	45	1	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	46	2	Комплексный	Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий		
	47	3	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	48	4	Совершенствования			Текущий		

Лыжная подготовка(21 ч)

	49	1	Вводный.	<u>Инструктаж по ТБ</u> Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Научить детей одеванию лыж. Разучить технику «ступающего «шага без палок. Пройти «ступающим» шагом дистанцию не менее 500 метров.	Уметь: правильно переносить лыжи, правильно ухаживать за лыжами, уметь пройти до 1км.			
	50	2	Комплексный	Научить детей одеванию лыж. Разучить технику «ступающего «шага без палок. Пройти «ступающим» шагом дистанцию не менее 500 метров.	Уметь передвигаться к месту занятий с лыжами, научиться надевать лыжи самостоятельно.			
	51	3	Игровой	Игры на лыжах и без лыж на снегу. Эстафеты.	Уметь передвигаться к месту занятий с лыжами, научиться надевать лыжи самостоятельно.			
	52	4	Комплексный	Совершенствовать движение «ступающим» шагом. Учиться выполнять боковые шаги на лыжах. Лепка снежков и метание их на дальность.	Уметь передвигаться к месту занятий с лыжами, научиться надевать лыжи самостоятельно.			

	53	5	Комплексный	Совершенствовать движение «ступающим» шагом. Учиться выполнять боковые шаги на лыжах. Лепка снежков и метание их на дальность.	Уметь прокладывать учебную лыжню.			
	54	6	Игровой	Игры на лыжах и без лыж на снегу. Эстафеты.	Уметь передвигаться к месту занятий с лыжами, научиться надевать лыжи самостоятельно.			
	55	7	Комплексный	Разучивание поворота на месте вокруг пяток лыж. Ознакомление с передвижением «скользящим» шагом.	Уметь скользить на одной лыже 2-3 метра, не теряя равновесия.			
	56	8	Комплексный	Повторить повороты на месте «переступанием». Совершенствовать «скользящий» шаг. Игра «Кто быстрее». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь выполнять повороты на месте «переступанием».			
	57	9	Игровой	Игры на лыжах и без лыж на снегу. Эстафеты.	Уметь передвигаться к месту занятий с лыжами, научиться надевать лыжи			
	58	10	Комплексный	Повторить повороты на месте «переступанием». Совершенствовать «скользящий» шаг. Игра «Кто быстрее». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i> .	Уметь выполнять повороты на месте «переступанием».			
	59	11	Комплексный	Учить «скользящему» шагу. Спуск со склона в низкой стойке без палок. Пройти дистанцию в 400-500 метров на скорость. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь выполнять скользящий шаг.			
	60	12	Игровой	Игры на лыжах и без лыж на снегу. Эстафеты.	Уметь передвигаться к месту занятий с лыжами, научиться надевать лыжи самостоятельно.			

	61	13	Комплексный	Техника подъём и спуска со склона. Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь выполнять скользящий шаг.			
	62	14	Комплексный	Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение отрезков 2 по 300 метров, 2 по 500 метров в среднем темпе.	Уметь выполнять подъём «ёлочкой».			
	63	15	Игровой	Игры на лыжах и без лыж на снегу. Эстафеты.	Уметь передвигаться к месту занятий с лыжами, научиться надевать лыжи самостоятельно.			
	64	16	Комплексный	Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение отрезков 2 по 300 метров, 2 по 500 метров в среднем темпе.	Уметь выполнять подъём «ёлочкой».			
	65	17	Комплексный	Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение отрезков 2 по 300 метров, 2 по 500 метров в среднем темпе.	Уметь выполнять подъём «ёлочкой».			
	66	18	Игровой	«К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,			
	67	19	Игровой	«К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,			
	68	20	Игровой	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,			

	69	21	Игровой	«Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,			
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)								
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)	70	1.	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте Ловля мяча на месте ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
	71	2	Совершенствования	Развитие координационных способностей		Текущий		
	72	3	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
	73	4	Комплексный	Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей		Текущий		
	74	5	Совершенствования	Бросок мяча снизу на Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
	75	6				Текущий		
	76	7	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
	77	8	Комплексный	Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей		Текущий		

	78	9	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол</i>	Текущий		
	79	10	Совершенствования	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Текущий		
	80	11	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол</i>	Текущий		
	81	12	Комплексный	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Текущий		
	82	13	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</i>	Текущий		
	83	14	Совершенствования	Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей		Текущий		
	84	15	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</i>	Текущий		
	85	16	Комплексный	Развитие координационных способностей		Текущий		
	86	17	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит.	<i>Уметь: владеть мячом</i>	Текущий		

	87	18	Комплексный	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	(держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	88	19	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	89	20	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		Текущий		
	90	21	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	91	22	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		Текущий		

Легкая атлетика (7ч)

Ходьба и бег (4 ч)	92	1	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м).ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
	93	2	Комплексный			Текущий		
	94	3	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
	95	4	Комплексный			Текущий		

Прыжки (4 ч)	96	5	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
	97	6	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
	98	7.	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
	99	8	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Текущий		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
2КЛАСС

Тема урока	№п/п	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
Легкая атлетика (11 ч)								
Ходьба и бег (5 ч)	1	1	Вводный	Вводный инструктаж по охране труда и т\б Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1	2.09
	2	2	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1	5.09
	3	3	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1	9.09

	4	4	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1	12.09
	5	5	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1	16.09
Прыжки (3 ч)	6	6	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1	19.09
	7	7	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1	23.09
	8	8	Комплексный	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1	26.09
Метание (3 ч)	9	9	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на	Текущий	Комплекс 1	30.09

					дальность с места из различных положений			
	10	10	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1	3.10
	11	11	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1	7.10
Подвижные игры (6 ч)								
Подвижные игры (6ч ч)	12	1	Комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	10.10
	13	2	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	14.10

	14	3	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	17.10
	15	4	Совершенствования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	21.10
	16	5	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	24.10
	17	6	Совершенствования	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	28.10

Гимнастика (15 ч)

Акробатика. Строевые упражнения (5 ч)	18	1	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий	Комплекс 2	7.11
	19	2	Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	11.11

	20	3	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	14.11
	21	4	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	18.11
	22	5	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	21.11
Висы. Строевые упражнения (5 ч)	23	6	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2	25.11
	24	7	Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2	28.11
	25	8	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2	2.12

	26	9	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2	5.12
	27	10	Комплексный	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2	9.12
Опорный прыжок, лазание (5 ч)	28	11	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	12.12
	29	12	Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	16.12
	30	13	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	19.12
	31	14	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	23.12

				Развитие координационных способностей				
	32	15	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		26.12
Лыжная подготовка (16ч.)								
Лыжная подготовка (16 ч.)	33	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ . Комплекс упражнений «Разминка лыжника».Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	Уметь: правильно переносить лыжи, ухаживать за лыжами	Текущий		13.01
	34	2	Изучение нового материала	ОРУ .Ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1км.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок.	Текущий		16.01
	35	3	Изучение нового материала	ОРУ .Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1км.Игра «Не задень!».	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом.	Текущий		20.01
	36	4	Изучение нового материала	ОРУ .Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1км.. Игра «Не задень».	Уметь: передвигаться на лыжах по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.	Текущий		23.01

	37	5	Изучение нового материала	ОРУ .Скользкий шаг без палок. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1км. <i>Спуски</i> в основной стойке. <i>Подъем</i> «полуёлочкой». <i>Торможение</i> «плугом».	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение	Текущий		27.01
	38	6	Изучение нового материала	ОРУ .Скользкий шаг без палок. <i>Спуски</i> в основной стойке. <i>Подъем</i> «полуёлочкой». Передвижение на лыжах до 1км.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Текущий		30.01
	39	7	Изучение нового материала	Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Повороты переступанием. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1км	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе	Текущий		3.02
	40	8	Изучение нового материала	ОРУ .Прохождение дистанции 1км на результат. П/и «Быстрый лыжник», игровые упражнения на внимание. Развитие выносливости	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять подъем ступающим шагом	Текущий		6.02

	41	9	Изучение нового материала	Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Скользящий шаг с палками. <i>Спуски</i> в основной стойке. <i>Подъем</i> «полуёлочкой». Передвижение на лыжах до 1,5км.	Уметь: Передвигаться на лыжах, выполнять спуски в высокой стойке	Текущий		10.02
	42	10	Изучение нового материала	ОРУ. Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1,5км.. П/и «Быстрый лыжник». Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять Подъем «лесенкой».	Текущий		13.02
	43	11	Изучение нового материала	ОРУ. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1,5км.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять спуски в низкой стойке.	Текущий		1.02
	44	12	Изучение нового материала	ОРУ. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски под уклон. Эстафеты.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять скользящий и ступающий шаг	Текущий		20.02
	45	13	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	ОРУ Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять скользящий шаг	Текущий		24.02
	46	14	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	ОРУ Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски с небольших склонов.	Текущий		27.02
	47	15	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	ОРУ Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущий		3.03

	48	16	Урок комплексного применения ЗУН учащихся.	ОРУ..Прохождение дистанции 1,5км. Игры. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущий		6.03
Подвижные игры на основе баскетбола (9ч.)								
Подвижные игры на основе баскетбола (9 ч)	49	1	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3	10.03
	50	2	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3	13.03
	51	3	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3	17.03
	52	4	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3	20.03
4 четверть								

	53	5	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3	3.04
	54	6	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе	Текущий	Комплекс 3	7.04
	55	7	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3	10.04
	56	8	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3	14.04
	57	9	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3	17.04

Лёгкая атлетика (11 ч)

Ходьба и бег (4 ч)	58	1	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4	21.04
	59	2	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4	24.04
	60	3	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4	28.04
	61	4	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4	5.05
Прыжки (3 ч)	62	5	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4	8.05

	63	6	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4	12.05
	64	7	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4	15.05
Метание мяча (4 ч)	65	8	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Комплекс 4	19.05
	66	9	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Комплекс 4	22.05
	67	10	Комплексный	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Комплекс 4	26.05

	68	11	Комплексный	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Комплекс 4	29.05
--	----	----	-------------	--	--	---------	------------	-------

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	Элементы содержания	Требования к умениям
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 часов.			
1/1	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики.Ходьба и бег.	сент	Равномерный бег до 3-х мин. СБУ. ОРУ. Бег с максимальной скоростью до 30м.	Научатся выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений.
2/2	Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	сент	Равномерный бег. ОРУ СБУ. Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Силовые упражнения.	Научатся выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: "На старт!", "Марш!"Подтягиватьсяпрямым хватом рук.
3/3	Тестирование бега на 30м. Ходьба и бег.	сент	Равномерный бег. ОРУ.СБУ. 30м на результат. Прыжки в длину с разбега.	Научатся правильно выполнять бег 30м с высокого старта по дистанции и финиширование. Выполнять прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.
4/4	Прыжок в длину с разбега.	сент	Ходьба, бег. ОРУ. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега. Силовые упражнения.	Научиться правильно, выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину с разбега.
5/5	Подтягивание - контроль.	сент	Подтягивание - контроль. Прыжок в длину с разбега.	Научиться правильно выполнять подтягивание хватом сверху.
6 /6	Прыжок в длину с разбега - контроль.	сент	Ходьба. Бег. ОРУ.СБУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег до 5 минут.	Научится отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление.
7/7	Метание мяча на дальность.	сент	Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут.	Научиться метать малый мяч на дальность с 3-х шагов разбега Научиться выполнять правильное движение рукой во время замаха
8/8	Бег 6- минутный - контроль.	сент	Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. 6-ый бег на результат. Метание мяча на дальность с разбега.	Научиться распределять силы по дистанции, оценивать величину нагрузки по частоте пульса.
9/9	Метание мяча на	окт	Ходьба. Бег. ОРУ. Эстафеты.	Научиться правильно выполнять легкоатлетическое

	<i>дальность - контроль.</i>		Метание мяча на дальность с разбега на результат.	упражнение и добиваться нужного результата
10/10	Челночный бег 3х10м - контроль.	окт	Ходьба. Бег. ОРУ.СБУ. Челночный бег 3х10м на результат. П/и "Ловишки с лентой".	Научить выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием.
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 9 часов			
11/1	Инструктаж по ТБ при проведении уроков по подвижным играм.	окт	ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей. П/и "Охотники и утки	Научиться грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждать травматизм во время занятий
12/2	П/И "Перестрелка".	окт	ОРУ с мячом. Ловля - передача мяча стоя на месте. П/и "Перестрелка"Развитие скоростно-силовых способностей.	Научатся: - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с мячами.
13/3	Прыжок в длину с места - контроль	окт	ОРУ с мячом. Ловля-передача мяча на месте и в движении. Прыжок в длину с места - контроль. П/и "Гонка мячей по кругу". Развитие силовых способностей.	Научатся: - выполнять действие по эталону учителя.
14/4	П/и "Мяч ловцу".	окт	ОРУ с мячом. Ловля-передача мяча на месте и в движении. П/и "Гонка мячей по кругу". Развитие силовых способностей.	Научатся: - выполнять упражнения с мячом, координируя свои действия
15/5	Упражнение на пресс за 1 минуту – контроль. П/И "Подвижная цель"	окт	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнение: вставание в сед из положения лежа на спине за 1 минуту - контроль. П/и "Подвижная цель". Развитие гибкости.	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча.
16/6	Гибкость - контроль. П/И "Овладей мячом".	окт	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнение на гибкость - контроль. П/и "Овладей мячом".	Научатся: - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке.
17/7	П/и "быстро и точно".	окт	ОРУ. Упражнения с набивными	Научатся:

			мячами. Эстафеты. П/и "быстро и точно".	- соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке.
18/8	П/И с ведением мяча.	нояб	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и с ведением мяча.	Научатся: - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке. - работать в группе - вести подсчет пульса, определять нагрузку.
19/9	П/и "Мини-баскетбол"	нояб	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. П/и "Мини-баскетбол" Упражнения на гибкость.	Научатся: - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке. - работать в группе
	ГИМНАСТИКА 13 часов			
20/1	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков гимнастики.	нояб	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей.	Научатся: - Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма - различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!»
21/2	Акробатика.	нояб	Построения, перестроения. ОРУ в движении. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Научатся соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений - Научатся описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
22/3	Акробатика.	нояб	ОРУ на месте. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнение "мост".	- Научатся технике акробатических упражнений и акробатических комбинаций
23/4	Акробатика.	нояб	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке - контроль. Сочетание кувырков и стойки на лопатках, упражнения "мост". Эстафеты.	Научатся: - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений - соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений
24/5	Акробатика - контроль.	нояб	ОРУ. Акробатическое упражнение - контроль. Скоростно-силовая подготовка. П/и.	Научатся: - осваивать универсальные умения разучивании и выполнении гимнастических упражнений
25/6	Упражнения в висах и упорах.	нояб	ОРУ. Эстафеты. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на гибкость. П/и	Научатся: - Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений

				- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений
26/7	<i>Полоса препятствий.</i>	дек	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке.	Научатся: - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений, прикладной направленности - проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
27/8	<i>Развитие координационных способностей</i>	дек	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты.	Научатся: -выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений
28/9	<i>Развитие координационных способностей</i>	дек	Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на координацию движений. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Научатся: -выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений
29/10	<i>Упражнения в равновесии</i>	дек	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке- ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя на носках.П/и. « Пионербол»	Научатся: -выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений
30/11	<i>Лазание и перелезание</i>	дек	Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
31/12	<i>Лазание и перелезание</i>	дек	Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. « Пионербол»	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
32/13	<i>Круговая тренировка.</i>	дек	ОРУ. Круговая тренировка с использованием	Научатся: - выявлять характерные ошибки при выполнении

			гимнастических снарядов. П/и.	гимнастических упражнений, прикладной направленности - проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 15 часов.			
33/1	<i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков лыжной подготовки.</i>	янв	Инструктаж по т/б. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом. Подготовка лыжного снаряжения. Значение занятий на свежем воздухе. п\и « Белые медведи»	Научатся: - технически правильно выполнять движения на лыжах с переменной скоростью; -правил но выполнять команды
34/2	<i>Совершенствование ходьбы на лыжах.</i>	янв	Инструктаж по т/б. СУ. Поворот переступанием. Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок.	Научатся: - самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой; - передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции.
35/3	<i>Совершенствование ходьбы на лыжах.</i>	янв	Подводящие упражнения. . Скользящий шаг с палками. Упражнения на развитие равновесия. Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой. Спуск в основной стойке. Дистанции до 1 км	Научатся: - продвигать по дистанции со средней скоростью; - выполнять обгон по дистанции.
36/4	<i>Совершенствование ходьбы на лыжах. Скользящий шаг – контроль.</i>	янв	Упражнения на развитие равновесия. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем « полуелочкой». Эстафеты	Научаться: - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции; - выполнять обгон на дистанции.
37/5	<i>Техника спусков.</i>	янв	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем « полуелочкой». Спуски в низкой и высокой стойках. Эстафеты	Научаться: - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции; - выполнять обгон на дистанции.
38/6	<i>Прохождение дистанции 1 км - контроль.</i>	янв	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление спусков и	Научатся: - проходить дистанцию в заданном темпе; - выполнять обгон по дистанции;

			подъемов. Прохождение дистанции 1 км на результатСовершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	Выполнять спуск и подъем на лыжах с палками.
39/7	Виды торможения и поворотов при спуске.	фев	ОРУ. Обучение различным видам торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок.	Научатся: - корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.
40/8	Подъем и торможение – контроль.	фев	ОРУ. Виды торможения при спуске – контроль. П/и «Меткий стрелок»	Научатся: - корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.
41/9	Техника лыжных ходов.	фев	ОРУ. Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	Научатся: - правильно выполнять движения по заданному эталону, адекватно реагировать на оценку учителя.
42/10	Поворот «упором». Техника лыжных ходов – контроль.	фев	ОРУ. Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. П/и «Подними предмет». Техника лыжных ходов – контроль.	Научатся: - выполнять чередование шагов и ходов на лыжах во время передвижения по дистанции.
43/11	Поворот «упором».	фев	Закрепление техники поворота на лыжах «упором».Совершенствование подъема на лыжах. П/и «Подними предмет».	Научатся: - выполнять чередование шагов и ходов на лыжах во время передвижения по дистанции.
44/12	Совершенствование поворотов на лыжах.	фев	ОРУ. Совершенствовать повороты переступанием. Поворот «упором». Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».	Научатся: - технически правильно выполнять на лыжах повороты упором.
45/13	Совершенствование поворотов на лыжах. Поворот «упором» - контроль.	фев	ОРУ. Совершенствовать повороты переступанием. Поворот «упором». Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».	Научатся: - технически правильно выполнять на лыжах повороты упором.

46/14	<i>Повороты переступанием – контроль.</i>	фев	Повороты переступанием – контроль. Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».	Научатся: - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
47/15	<i>Прохождение дистанции 1500 м.</i>	март	ОРУ. Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	Научатся: - выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 9 часов				
48/1	<i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм.</i>	март	Правила безопасности при работе с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. П/и «Охотники и утки»	Научатся: - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с мячами.
49/2	<i>Ловля – передача мяча.</i>	март	Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Перекинь мяч».	Научатся: - технически правильно выполнять передачу мяча через сетку из зоны подачи.
50/3	<i>Техника ловли – передачи мяча – контроль.</i>	март	Упражнения с мячами на координацию. Упражнения с набивными мячами. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Техника ловли – передачи мяча – контроль.	Научатся: - технически правильно выполнять передачу мяча через сетку из зоны подачи.
51/4	<i>Подача мяча.</i>	март	Упражнения с набивными мячами. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол».	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи.
52/5	<i>Подача мяча.</i>	март	Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол».	Научатся: - технически правильно выполнять подачу мяча и з зоны подачи ⁴ - перемещаться по площадке по команде «Переход».
53/6	<i>Подача мяча – контроль.</i>	апр	Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи – контроль. Игра в «Пионербол».	Научатся: - технически правильно выполнять подачу мяча и з зоны подачи

				- перемещаться по площадке по команде «Переход».
54/7	<i>Подача мяча одной рукой через сетку.</i>	апр	Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Силовая подготовка. Игра «пионербол».	Научатся: - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке.
55/8	<i>Подача мяча одной рукой через сетку.</i>	апр	Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Скоростно – силовая подготовка. Игра в «пионербол».	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку - организовывать и проводить подвижные игры.
56/9	<i>Подача мяча одной рукой через сетку.</i>	апр	Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Скоростно – силовая подготовка. Игра в «пионербол».	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку - организовывать и проводить подвижные игры
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 часов			
57/1	<i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики.</i>	апр	Равномерный бег до 3-х мин. СБУ. ОРУ. Прыжки в высоту с разбега	Научатся выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений. Подбирать разбег.
58/2	<i>Прыжки в высоту с разбега.</i>	апр	ОРУ. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки в высоту с разбега	Научатся: - технически правильно выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»
59/3	<i>Прыжки в высоту с разбега – контроль.</i>	апр	ОРУ. СБУ. Прыжки в высоту с разбега – на результат.	Научатся: - технически правильно выполнять прыжок в высоту; - выполнять правила соревнований в прыжках в высоту.
60/4	<i>Высокий старт. Бег на короткие дистанции.</i>	апр	Равномерный бег. ОРУ СБУ. Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Силовые упражнения.	Научатся выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: "На старт!", "Марш!" Подтягиваться прямым хватом рук.
61/5	<i>30 м - контроль.</i>	май	Равномерный бег. ОРУ.СБУ. 30м на результат. Прыжки в длину с разбега.	Научатся правильно выполнять бег 30м с высокого старта по дистанции и финиширование. Выполнять прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.
62/6	<i>Подтягивание - контроль.</i>	май	Ходьба. Бег. ОРУ. Бег с максимальной скоростью до	Научиться правильно, выполнять подтягивание хватом сверху.

			60м. Подтягивание - контроль. Прыжок в длину с разбега.	
63/7	<i>Прыжок в длину с разбега - контроль.</i>	май	Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег до 5 минут	Научится отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление.
64/8	<i>Метание мяча на дальность.</i>	май	Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут	Научиться метать малый мяч на дальность с 3-х шагов разбега Научиться выполнять правильное движение рукой во время замаха.
65/9	<i>6-ый бег - контроль</i>	май	Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. 6-ый бег на результат. Метание мяча на дальность с разбега.	Научиться распределять силы по дистанции, оценивать величину нагрузки по частоте пульса.
66/10	<i>Метание мяча на дальность - контроль.</i>	май	Ходьба. Бег. ОРУ. Эстафеты. Метание мяча на дальность с разбега на результат.	Научиться правильно, выполнять легкоатлетическое упражнение и добиваться нужного результата.
67/11	<i>Бег 1000 м. - контроль.</i>	май	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров.	Уметь демонстрировать темп бега.
68/12	<i>Полоса препятствий.</i>	май	ОРУ СБУ. Полоса препятствий с использованием снарядов гимнастического городка. Подвижные игры.	Научатся использовать ранее изученные движения в усложненных условиях.

Тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе

№		Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Д/з	Дата
Легкая атлетика								
14 ч								
1.	1	Легкая атлетика 14 ч	Ходьба и бег 3 ч	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «смена сторон». Встречная эстафета» Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	компл. 1	
2.	2			Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	компл. 1	
3.	3			Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Ум бегать с максимальной скоростью 60 м.	компл. 1	
4.	4	Прыжки 2 ч		Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с мета. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться	компл. 1	
5.	5			Учетный	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во	Правильно выполнять движения в прыжках.	компл. 1	

					рву» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно приземляться		
6.	6	Метание	Учетный		Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	компл. 1	
7.	7		Комплексный		Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	компл. 1	
8.	8	Кроссовая подготовка 7 ч	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.	компл. 1	
9.	9			Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.	компл. 1	
10.	10			Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.	компл. 1	
11.	11			Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.	компл. 1	
12.	12			Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.	компл. 1	
13.	13			Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с	компл. 1	

						бегом.		
14.	14			Учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.	компл. 1	
Подвижные игры 5 ч								
15.	1	Подвижные игры 5ч		Комплексный	ОРУ. Игры:«Пустое место», белые медведи. Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	компл. 3	
16.	2			Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», белые медведи. Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	компл. 3	
17.	3			Комплексный	ОРУ Игры: «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	компл. 3	
18.	4			Комплексный	ОРУ Игры: «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	компл. 3	
19.	5			Комплексный	ОРУ «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	компл. 3	
Гимнастика 12ч								
20.	1	Гимнастика 12ч	Акробатика Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	компл. 2	

			и					
21.	2			Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра « Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	компл. 2	
22.	3			Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра « Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	компл. 2	
23.	4			Учетный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра « Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	компл. 2	
24.	5		Гимнастика. Висы	Комплексный	ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	компл. 2	
25.	6			Комплексный	ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	компл. 2	
26.	7			Комплексный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	компл. 2	
27.	8			Учетный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в	Уметь выполнять висы и упоры	компл. 2	

					висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Подтягивание в висе		
28.	9		Опорный прыжок, лазание по канату	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	компл. 2	
29.	10			Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов, вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	компл. 2	
30.	11			Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	компл. 2	
31.	12			Учетный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.	компл. 2	

Лыжная подготовка
15 часов

32.	1	Лыжная подготовка 15 часов	Обучение техника передвижения и торможения на лыжах	Комплексный	1. Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. 2. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них. 3. Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска. 4. Провести эстафету (в начале с палками, а потом без них) с использованием спусков и	Знать правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени (беседа), формировать навыки передвижения на лыжах.	Ходить на лыжах	
-----	---	----------------------------	---	-------------	--	---	-----------------	--

					подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30—40 м).			
33.	2		Учет навыков спуска со склона. Переодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью	Учетный	1. Повторить пункты 2 и 3 содержания предыдущего урока. 2. Провести учет умений спуска со склона в средней стойке с палками. 3. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью.	Уметь спускаться со склона в средней стойке с палками, пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью.	Ходить на лыжах	
34.	3		Попеременный двухшажный ход с палками	Комплексный	1. Учить попеременному двухшажному ходу с палками. 2. Совершенствовать повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40—50°. 2. Проверить (на оценку) торможение плугом. 4. Провести игру «Не задень!».	Знать попеременный двухшажный ход с палками, повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°.	Ходить на лыжах	
35.	4		Одновременный двухшажный ход	Комплексный	1. Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. 2. Познакомить с техникой одновременного двухшажного хода: координация работы рук (одновременная) на два шага. 3. Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. 4. Повторить игру «Не задень!».	Знать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками, познакомиться с техникой одновременного двухшажного хода: координация работы рук (одновременная) на два шага.	Ходить на лыжах	
36.	5		Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода	Комплексный	1. Передвигаться на лыжах до 2 км в медленном темпе. 2. На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. 3. Закрепить двигательное умение в технике одновременного двухшажного хода. 4. Провести катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	Знать технику попеременного двухшажного хода. Уметь двигаться в технике одновременного двухшажного хода.	Ходить на лыжах	

37.	6		Совершенство вание техники поперемен- ного и одновремен- ного двухшаж ного хода	Комплексный	1. На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку. 2. Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. 3. Учить подъему на склон полуюлочкой. 4, Провести игру «Кто дальше».	Знать технику попеременного двухшажного хода. Уметь двигаться в технике одновременного двухшажного хода.	Ходить на лыжах	
38.	7		Техника подъема «полуюлочкой» и «лесенкой»	Комплексный	1. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе — разминка. 2. Оценить технику одновременного двухшажного хода, 3. Закрепить технику подъема на склон полуюлочкой. 4. Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.	Уметь делать повороты переступанием в движении; совершенствовать технику подъема полуюлочкой.	Ходить на лыжах	
39.	8		Совершенство вать техники передвижения на лыжах	Комплексный	1. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. 2. Оценить умение делать повороты переступанием в движении. 3. Совершенствовать технику подъема полуюлочкой. 4. Провести игру по выбору детей.	Знать технику передвижения на лыжах (техника движения рук во время скольжения; передвижение приставными шагами влево-вправо, передвижением скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом без палок и с палками).	Ходить на лыжах	
40.	9		Совершенство вать техники передвижения на лыжах	Учетный	1. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. 2. Оценить умение делать повороты переступанием в движении. 3. Совершенствовать технику подъема полуюлочкой. 4. Провести игру по выбору детей.	Знать технику подъема на склон 15-20°, спуска со склона, спуск в низкой стойке, скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	Ходить на лыжах	
41.	10		Развитие	Комплексный	1. Пройти дистанцию до 2 км со средней	Знать технику	Ходить	

			выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности		скоростью. 2. Оценить умение делать повороты переступанием в движении. 3. Совершенствовать технику подъема полуелочкой. 4. Провести игру по выбору детей.	передвижения на лыжах. Знать требования к технике выполнения подъемов и спусков.	на лыжах	
42.	11		Совершенствовать техники передвижения на лыжах	Комплексный	1. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. 2. Оценить умение делать повороты переступанием в движении. 3. Совершенствовать технику подъема полуелочкой. 4. Провести игру по выбору детей.	Знать технику скольжения без палок (косые подъемы и спуски со склонов до 20°), развивать выносливость	Ходить на лыжах	
43.	12		Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом	Учетный	1. Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и т.п. 2. Провести соревнования на дистанцию 1 км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. 3. Объявить результаты соревнования. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь).	Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер. Уметь	Ходить на лыжах	
44.	12		Совершенствовать техники передвижения на лыжах	Комплексный	1. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. 2. Оценить умение делать повороты переступанием в движении. 3. Совершенствовать технику подъема полуелочкой. 4. Провести игру по выбору детей.	Знать технику скольжения без палок (косые подъемы и спуски со склонов до 20°), развивать выносливость	Ходить на лыжах	
45.	14		Совершенствовать техники передвижения на лыжах	Комплексный	1. На учебном круге совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов. 2. На скорость провести эстафету с этапом до 50 м (2—3 раза). Отдых. 3. Пройти дистанцию 2,5 км со средней скоростью.	Знать технику подъема на склон 15-20°, спуска со склона, спуск в низкой стойке, скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	Ходить на лыжах	
46.	15		Развитие выносливости	Комплексный	1. На учебном круге совершенствовать технику попеременного и	Знать технику передвижения на	Ходить на	

			- ходьба на лыжах по пересеченной местности		одновременного лыжных ходов. 2. На скорость провести эстафету с этапом до 50 м (2—3 раза). Отдых. 3. Пройти дистанцию 2,5 км со средней скоростью.	лыжах. Знать требования к технике выполнения подъемов и спусков.	лыжах	
Подвижные игры на основе баскетбола 8 часов								
47.	1	Баскетбол 8 часов	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	компл. 3	
48.	2			Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	компл. 3	
49.	3			Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	компл. 3	
50.	4			Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	компл. 3	
51.	5			Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в	компл. 3	

					способностей.	процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		
52.	6			Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	компл. 3	
53.	7			Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	компл. 3	
54.	8			Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	компл. 3	
Кроссовая подготовка 7 ч								
55.	1	Кроссовая подготовка 7 ч	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.	компл. 4	
56.	2			Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.	компл. 4	
57.	3			Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и	Уметь бегать в равномерном темпе до	компл. 4	

					ночь». Развитие выносливости.	10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.		
58.	4			Учетный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.	компл. 4	
59.	5			Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.	компл. 4	
60.	6			Учетный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.	компл. 4	
61.	7			Комплексный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.	компл. 4	

Легкая атлетика

7 ч

62.	1	Легкая атлетика 7 ч	Бег и ходьба	Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	компл. 4	
63.	2		Бег и ходьба	Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	компл. 4	

64.	3		Прыжки	Комплексный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максим. скоростью 60 м.	компл. 4	
65.	4		Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться	компл. 4	
66.	5		Метание	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться	компл. 4	
67.	6		Метание	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	компл. 4	
68.	7		Метание	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	компл. 4	

Список использованных источников:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2008.
2. Матвеев А.П., Малыхина М.В. Программа по физической культуре: начальные классы – М., 2005.
3. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2003.
4. Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1 – 11 классы // Физическая культура в школе, 1997. – №4. – С. 1-103.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоют навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

Система контроля знаний обучающихся
Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	Класс, возраст (лет)	Уровень				
				Мальчики			Девочки	
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	1(7 лет)	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и более	5,8 и меньше	6,4-7,5
			2(8 лет)	5,4	6,0-7,0	7,1	5,6	6,2-7,2
			3(9 лет)	5,1	5,7-6,7	6,8	5,3	6,0-6,9
			4(10 лет)	5,0	5,6-6,5	6,6	5,2	5,6-6,5
		Бег 60 м (сек)	4(10 лет)	10,0	10,8	11,0 и более	10,3	11,0
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	1 (7 лет)	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2 и более	10,2 и менее	10,6-11,3
			2(8 лет)	9,1	9,5-10,0	10,4	9,7	10,1-10,7
			3(9 лет)	8,8	9,3-9,9	10,2	9,3	9,7-10,3
			4(10 лет)	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1(7 лет)	155 и более	115-135	100 и менее	150 более	110-130
			2(8 лет)	165	125-145	110	155	125-140
			3(9 лет)	175	130-150	120	160	130-150
			4(10 лет)	185	140-160	130	170	140-155
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1(7 лет)	4 и выше	2-3	1		
			2(8 лет)	4	2-3	1		
			3(9 лет)	5	3-4	1		
			4(10 лет)	5	3-4	1		
		На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1(7 лет)				12 и выше	4-8
			2(8 лет)				14	6-10
			3(9 лет)				16	7-11
			4(10 лет)				18	8-13

Контрольные упражнения	Уровень				
	высокий	средний	низкий	высокий	средний
	мальчики			девочки	
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,8 – 5,6	6,3-5,9	6,6- 6,4	6,3-6,0	6,5-5,9
Бег 1000 метров мин. Сек.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. Сек.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00

I. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5	Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2011	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998	Д
2.3	Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2011	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Компьютер	Д
4.2	Мультимедиапроектор	Д
5	Учебно-практическое оборудование	

5.1	Канат для лазанья	П
5.2	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.3	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
5.4	Палка гимнастическая	Ф
5.5	Скакалка детская	К
5.6	Мат гимнастический	Ф
5.7	Кегли	Ф
5.8	Обруч пластиковый детский	К
5.9	Рулетка измерительная	К
6	Средства первой помощи	
6.1	Аптечка в медицинском кабинете	Д