

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Бугаевская основная общеобразовательная школа имени В.П.Кислякова»  
(МБОУ «Бугаевская ООШ им. В.П.Кислякова»)

Приложение 1  
к основной образовательной программе  
начального общего образования

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Мильке В.В.

## **Рабочая программа**

**Физическая культура**

(наименование учебного предмета )

**начальное общее образование**

(уровень образования)

**4 года**

(срок реализации программы)

Составитель: учитель физкультуры Бобрецова Д.А.

с. Среднее Бугаево  
2018г.

### Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», входящего в предметную область «Физическая культура» учебного плана, разработана для обучения учащихся 1-4 классов МБОУ «Бугаевская ООШ им. В.П.Кислякова» в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 6.10. 2009 г № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

- Приказами Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от 26.11. 2010 г. N 1241, от 22.09. 2011 г. № 2357 от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 N 507, от 31.12.2015 №373.

На основе:

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Бугаевская ООШ им. В.П.Кислякова»

С учётом:

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

- Авторской программы «Физическая культура» (для четырехлетней начальной школы) В. И. Ляха, (М.: «Просвещение», 2014).

Срок реализации программы 4 года.

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

С учётом специфики учебного предмета «Физическая культура» **целями** предмета на уровне начальной общего образования, являются:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

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

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

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

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

«Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю .

1 класс – 33 учебные недели – 99 часов в год

2-4 класс – 34 учебные недели – по 102 часа в год.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

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

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

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления

и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными** результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

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

**Предметными** результатами обучающихся являются:

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

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъем

«лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в духшажном ходе.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### Учебно – тематический план.

#### 1 класс.

| № п/п | Раздел программы                    | Количество часов |
|-------|-------------------------------------|------------------|
| 1     | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2     | Подвижные игры                      | 15               |
| 3     | Гимнастика с элементами акробатики  | 17               |
| 4     | Лёгкоатлетические упражнения        | 22               |
| 5     | Лыжная подготовка                   | 21               |
| 6     | Кроссовая подготовка                | 24               |
|       | <b>Итого часов в год:</b>           | <b>99</b>        |

#### 2 класс.

| № п/п        | Раздел программы                        | Количество часов |
|--------------|---|------------------|
| 1            | Знания о физической культуре            | 9                |
| 2            | Легкая атлетика                         | 24               |
| 3            | Гимнастика с основами акробатики        | 18               |
| 4            | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 30               |
| 5            | Лыжная подготовка                       | 21               |
| <b>Итого</b> |   | <b>102</b>       |

#### 3 класс.

| № п/п | Раздел программы                     | Количество часов |
|-------|--------------------------------------|------------------|
| 1     | Вводный урок                         | 1                |
| 2     | Лёгкая атлетика.                     | 29               |
| 3     | Кроссовая подготовка.                | 14               |
| 4     | Гимнастика.                          | 20               |
| 5     | Подвижные игры на основе баскетбола. | 19               |
| 6     | Лыжная подготовка.                   | 19               |
| 7     | <b>Итого</b>                         | <b>102</b>       |

#### 4 класс.

| № п/п | Раздел программы                     | Количество часов |
|-------|--------------------------------------|------------------|
| 1     | Вводный урок                         | 1                |
| 2     | Лёгкая атлетика.                     | 29               |
| 3     | Кроссовая подготовка.                | 14               |
| 4     | Гимнастика.                          | 20               |
| 5     | Подвижные игры на основе баскетбола. | 19               |
| 6     | Лыжная подготовка.                   | 19               |
| 7     | <b>Итого</b>                         | <b>102</b>       |

**Календарно – тематическое планирование - 1 класс**

| № урока                | Тема урока   | Тип урока                 | Элементы содержания   | Планируемые результаты   | Дата проведения |          | Примечание |
|------------------------|--|---------------------------|---|--|-----------------|----------|------------|
|                        |  |                           |   |  | По плану        | По факту |            |
| 1 четверть – 27 ч.     |  |                           |   |  |                 |          |            |
| Легкая атлетика (11 ч) |  |                           |   |  |                 |          |            |
| 1                      | Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Два мороза». | Вводный                   | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.              | Знать правила ТБ.<br>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)                   |                 |          |            |
| 2                      | Ходьба и бег. П/и «Вызов номера».                            | Изучение нового материала | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). П/и «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. | Знать понятие «короткая дистанция».<br>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) |                 |          |            |
| 3                      | Ходьба и бег. П/и «Гуси-лебеди».                             | Комбинированный           | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). П/и «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».                       | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, 60 м)                                  |                 |          |            |
| 4                      | Ходьба и бег. П/и «Гуси-лебеди».                             |                           |   |  |                 |          |            |
| 5                      | Ходьба и бег. П/и «Вызов номера».                            | Комбинированный           | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.                         | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)  |                 |          |            |
| 6                      | Прыжки. П/и в «Зайцы в огороде».                             | Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде».   | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.  |                 |          |            |
| 7                      | Прыжки. П/и  | Комбинированный           | Прыжки на одной ноге, на  | Уметь: правильно выполнять   |                 |          |            |



|                             |  |                 |  |   |  |  |  |
|-----------------------------|--|-----------------|--|---|--|--|--|
|                             | «Зайцы в огороде».                             | в ный           | двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.   | основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.  |  |  |  |
| 8                           | Прыжки. П/и «Лисы и куры»                      | Комбинированный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры»   | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.   |  |  |  |
| 9                           | Бросок малого мяча. П/и «К своим флажкам».     | Изучение нового | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.                          | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |  |  |  |
| 10                          | Бросок малого мяча. П/и «Попади в мяч».        | Комбинированный | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.                             | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |  |  |  |
| 11                          | Бросок малого мяча. П/и «Кто дальше бросит».   | Комбинированный | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (11 ч) |  |                 |  |   |  |  |  |
| 12                          | Бег по пересечённой местности. П/и «Пятнашки». | Изучение нового | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Пятнашки». ОРУ.  | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)   |  |  |  |
| 13                          | Бег по пересечённой местности. П/и «Пятнашки». | Комбинированный | Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».  |   |  |  |  |

|    |  |                 |  |   |  |  |  |
|----|--|-----------------|--|---|--|--|--|
| 14 | Бег по пересечённой местности. П/и «Горелки».            | Комбинированный | Равномерный бег (4 мин).<br>Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м)<br>П/и «Горелки». ОРУ.                                 | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км) |  |  |  |
| 15 | Бег по пересечённой местности                            | Комбинированный | Развитие выносливости.   |   |  |  |  |
| 16 | Бег по пересечённой местности. П/и «Третий лишний».      | Комбинированный | Равномерный бег (5 мин).<br>Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м)<br>П/и «Третий лишний». ОРУ.<br>Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км) |  |  |  |
| 17 | Бег по пересечённой местности. П/и «Третий лишний».      | Комбинированный | Понятие «здоровье»   |   |  |  |  |
| 18 | Бег по пересечённой местности. П/и «Третий лишний».      | Комбинированный | Равномерный бег (6 мин).<br>Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м)<br>П/и «Третий лишний». ОРУ.<br>Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км) |  |  |  |
| 19 | Бег по пересечённой местности. П/и «Третий лишний».      | Комбинированный |  |   |  |  |  |
| 20 | Бег по пересечённой местности. П/и «Конники-спортсмены». | Комбинированный | Равномерный бег (7 мин).<br>Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м)<br>П/и «Конники-спортсмены». ОРУ.<br>Развитие          | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км) |  |  |  |
| 21 | Бег по пересечённой местности. П/и «Конники-спортсмены». | Комбинированный | выносливости.  |   |  |  |  |

|    |   |                 |   |   |  |  |  |
|----|---|-----------------|---|---|--|--|--|
| 22 | Бег по пересечённой местности. П/и «Гуси-лебеди». | Комбинированный | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км) |  |  |  |
|----|---|-----------------|---|---|--|--|--|

| Подвижные игры (5 ч) |  |                   |  |  |  |  |  |
|----------------------|--|-------------------|--|--|--|--|--|
| 23                   | Подвижные игры. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».    | Изучение нового   | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.    | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  |  |  |
| 24                   | Подвижные игры. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».    | Совершенствования |  |  |  |  |  |
| 25                   | Подвижные игры. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».      | Совершенствования | ОРУ, Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.      | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  |  |  |
| 26                   | Подвижные игры. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».      | Совершенствования |  |  |  |  |  |
| 27                   | Подвижные игры. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». | Совершенствования | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  |  |  |

2 четверть - 21 ч.

Гимнастика (17 ч)

|    |   |                 |   |   |  |  |  |
|----|---|-----------------|---|---|--|--|--|
| 28 | Акробатика.<br>Строевые упражнения.<br>Игра «Пройди бесшумно».<br>Инструктаж по ТБ. | Изучение нового | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных движений. Инструктаж по ТБ.                              | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. |  |  |  |
| 29 | Акробатика.<br>Строевые упражнения.   | Комплексный     | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. |  |  |  |
| 30 | Акробатика.<br>Строевые упражнения.   | Комплексный     | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на   | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. |  |  |  |
| 31 | Акробатика.<br>Строевые упражнения.<br>Игра «Совушка».                              | Комплексный     | животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.   |   |  |  |  |
| 32 | Акробатика.<br>Строевые упражнения.<br>Игра «Космонавты».                           | Комплексный     | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие  | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. |  |  |  |
| 33 | Акробатика.<br>Строевые упражнения.   | Комплексный     | координационных способностей.   |   |  |  |  |

|    |  |                   |   |  |  |  |  |
|----|--|-------------------|---|--|--|--|--|
| 34 | Равновесие.<br>Строевые упражнения.<br>Игра «Змейка».      | Изучение нового   | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. Стойка на носках, на гимнастической скамейке.                            | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 35 | Равновесие.<br>Строевые упражнения.                        | Комплексный       | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.  |  |  |  |  |
| 36 | Равновесие.<br>Строевые упражнения.<br>Игра «Не ошибись!». | Комплексный       | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии  |  |  |  |
| 37 | Равновесие.<br>Строевые упражнения.<br>Игра «Не ошибись!»  | Совершенствования | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».         | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии  |  |  |  |
| 38 | Равновесие.<br>Строевые упражнения.<br>Игра «Западня».     | Совершенствования | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.                             | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии  |  |  |  |

|    |  |                   |  |   |  |  |  |
|----|--|-------------------|--|---|--|--|--|
|    |  |                   | Игра «Западня». Развитие координационных движений.   |   |  |  |  |
| 39 | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Не ошибись!». | Совершенствования | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных движений.             | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии     |  |  |  |
| 40 | Опорный прыжок, лазание. Игра «Ниточка и иголочка».  | Изучение нового.  | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.  | Уметь лазать по гимнастической стенке.                            |  |  |  |
| 41 | Опорный прыжок, лазание.                             | Комплексный       |  |   |  |  |  |
| 42 | Опорный прыжок, лазание. Игра «Фигуры».              | Комплексный       | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.  | Уметь лазать по гимнастической стенке.                            |  |  |  |
| 43 | Опорный прыжок, лазание. Игра «Светофор».            | 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. Игра «Светофор». Развитие силовых движений. | Уметь лазать по гимнастической стенке.                            |  |  |  |
| 44 | Опорный прыжок, лазание. Игра «Три движения».        | Комплексный       | Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.  | Уметь лазать по гимнастической стенке, подтягиваться на скамейке. |  |  |  |

| Подвижные игры (4 ч)      |   |                            |   |   |  |  |  |
|---------------------------|---|----------------------------|---|---|--|--|--|
| 45                        | Подвижные игры. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».                | Совершенствования          | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  |  |  |  |
| 46                        | Подвижные игры. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит»       | Совершенствования          | ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                      | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  |  |  |  |
| 47                        | Подвижные игры  | Совершенствования          |   |   |  |  |  |
| 48                        | Подвижные игры. ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля».           | Совершенствования          | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  |  |  |  |
| 3 четверть -27 ч.         |   |                            |   |   |  |  |  |
| Лыжная подготовка – 21 ч. |   |                            |   |   |  |  |  |
| 49                        | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | Вводный урок               | Требования к одежде, обуви. Правила подбора лыж, палок. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Переносить и надевать лыжный инвентарь.</p> <p>Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.</p> |  |  |  |
| 50                        | Лыжная подготовка   | Изучение нового материала. | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.             |   |  |  |  |
| 51                        | Скользящий шаг  | Изучение нового материала. | Разучивание скользящего шага.   |   |  |  |  |
| 52                        | Скользящий шаг. Повороты.   | Комбинированный.           | Передвижение скользящим шагом. Повороты   |   |  |  |  |

|    |   |                           |  |  |  |  |
|----|---|---------------------------|--|--|--|--|
|    |   |                           | переступанием на месте.  |  |  |  |
| 53 | Скользкий шаг.  | Комбинированный           | Передвижение скользящим шагом.   |  |  |  |
| 54 | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности: Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». | Изучение нового материала | История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Пересказывать тексты по истории физической культуры.<br>Освоить материал о зарождении олимпийских игр.           |  |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом.<br>Игра «Салки на марше».  | Изучение нового материала | Отработка навыка скользящего шага  | Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.             |  |  |
| 56 | Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».  | Комбинированный           |  | Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов |  |  |
| 57 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».  | Совершенствование         | Совершенствование техники передвижения   | Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.   |  |  |
| 58 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».  |                           |  | Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.                               |  |  |
| 59 | Передвижение на лыжах   |                           |  | Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  |  |  |



|    |  |                           |  |  |  |  |  |  |
|----|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|    | ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».  |                           |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».                                    |                           |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».  | Изучение нового материала |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».  | Комбинированный           |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».  |                           |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».                                    | Изучение нового материала |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | Комбинированный           |  |  |  |  |  |  |

Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.

Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.

Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.

Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.

Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.

|                       |  |                           |  |   |  |  |  |
|-----------------------|--|---------------------------|--|---|--|--|--|
| 66                    | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | Комбинированный           |  |   |  |  |  |
| 67                    | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.  | Комбинированный           |  |   |  |  |  |
| 68                    | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.  | Комбинированный           |  |   |  |  |  |
| 69                    | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности                  | Изучение нового материала | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения                   | Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях. |  |  |  |
| Подвижные игры (6 ч.) |  |                           |  |   |  |  |  |
| 70                    | Подвижные игры. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля».                                 | Совершенствования         | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  |  |  |  |
| 71                    | Подвижные игры. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».                               | Совершенствования         | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  |  |  |  |
| 72                    | Подвижные игры   | Комплексный               |  |   |  |  |  |
| 73                    | Подвижные игры. Игры «Пятнашки», «Два мороза».   | Совершенствования         | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.             | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  |  |  |  |

|    |   |                   |  |  |  |  |  |
|----|---|-------------------|--|--|--|--|--|
| 74 | Подвижные игры.<br>Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». | Совершенствования | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  |  |  |
| 75 | Подвижные игры  | Комплексный       |  |  |  |  |  |

4 четверть – 24 ч.

Кроссовая подготовка (13 ч)

|    |   |             |   |  |  |  |  |
|----|---|-------------|---|--|--|--|--|
| 76 | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки».       | Комплексный | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.       | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) |  |  |  |
| 77 | Бег по пересеченной местности                                   | Комплексный |   |  |  |  |  |
| 78 | Бег по пересеченной местности                                   | Комплексный | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрюта». ОРУ. Развитие выносливости.      | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) |  |  |  |
| 79 | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Октябрюта».      | Комплексный |   |  |  |  |  |
| 80 | Бег по пересеченной местности                                   | Комплексный | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.     | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) |  |  |  |
| 81 | Бег по пересеченной местности                                   | Комплексный |   |  |  |  |  |
| 82 | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Два мороза».     | Комплексный | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний ». ОРУ. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) |  |  |  |
| 83 | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий лишний ». | Комплексный |   |  |  |  |  |
| 84 | Бег по пересеченной местности                                   | Комплексный | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 60 м, ходьба – 100 м).  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) |  |  |  |
| 85 | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий лишний ». | Комплексный |   |  |  |  |  |
| 86 | Бег по пересеченной местности.                                  | Комплексный |   |  |  |  |  |

|          |                                 |             |   |     |  |  |  |
|----------|---------------------------------|-------------|---|-----|--|--|--|
|          | Подвижная игра «Вызов номеров». |             | Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости. | км) |  |  |  |
| 87<br>88 | Бег по пересеченной местности   | Комплексный |   |     |  |  |  |

Легкая атлетика (11 ч)

|    |  |             |  |  |  |  |  |
|----|--|-------------|--|--|--|--|--|
| 89 | Ходьба и бег                                     | 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.<br>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). |  |  |  |
| 90 | Ходьба и бег. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 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).                       |  |  |  |
| 91 | Ходьба и бег. Подвижная игра «День и ночь».      | 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                               |  |  |  |
| 92 | Ходьба и бег                                     | 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                               |  |  |  |
| 93 | Прыжки. Подвижная игра «Парашютисты»             | Комплексный | Прыжок в длину 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                               |  |  |  |
| 94 | Прыжки. Подвижная игра «Кузнечики»               | Комплексный | Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ.  | Уметь: правильно выполнять основные  |  |  |  |
| 95 | Прыжки. Подвижная игра за прыжком»               | Комплексный |  |  |  |  |  |
| 96 | Метание мяча                                     | Комплексный |  |  |  |  |  |

|    |   |             |   |   |  |  |  |
|----|---|-------------|---|---|--|--|--|
| 97 | Метание мяча.<br>Подвижная игра<br>«Попади в мяч».      | Комплексный | Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.  | движения в метание; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель   |  |  |  |
| 98 | Метание мяча.<br>Подвижная игра<br>«Защита укрепления». | Комплексный | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.                                | Уметь: правильно выполнять основные движения в метание; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений |  |  |  |
| 99 | Метание мяча.<br>Подвижная игра<br>«Снайперы».          | Комплексный | Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |   |  |  |  |
|    |   |             |   |   |  |  |  |

| № урока   | Тема урока  | Тип урока                 | Элементы содержания  | Планируемые<br>Результаты   | Дата проведения |          | Примечание |
|---|---|---------------------------|--|---|-----------------|----------|------------|
|   |   |                           |  |   | По плану        | По факту |            |
| <b>2 класс.</b>                                 |   |                           |  |   |                 |          |            |
| <b><i>Основы знаний -1 ч. (9 часов)</i></b>     |   |                           |  |   |                 |          |            |
| 1   | Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. | Вводный                   | Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры.  | <b>Знать</b> требования инструкций. Устный опрос.   |                 |          |            |
| <b><i>Легкая атлетика – 12 ч. (24 часа)</i></b> |   |                           |  |   |                 |          |            |
| 2   | Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести. П/и «Тише едешь, дальше будешь».                    | Обучение                  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь». | <b>Уметь</b> демонстрировать технику прыжка на месте.   |                 |          |            |
| 3   | Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега. П/игра «По местам».                                  | Изучение нового материала | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам».   | <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. |                 |          |            |
| 4   | Развитие координационных способностей Эстафеты. П/игра «Платочек».                                      | Комплексный               | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров. П/игра «Платочек».   | <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. |                 |          |            |



|   |  |                           |  |   |  |  |  |
|---|--|---------------------------|--|---|--|--|--|
| 5 | Развитие скоростных способностей.<br>П/игра: «Вызов номеров».              | Комплексный               | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».  | <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. |  |  |  |
| 6 | Развитие скоростной выносливости. П/игра «День и ночь».                    | Изучение нового материала | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой . Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м . П/игра «День и ночь».   | <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. |  |  |  |
| 7 | Развитие скоростно-силовых способностей, метание. П/и «Делай наоборот».    | обучение                  | ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м П/и «Делай наоборот». | <b>Уметь</b> демонстрировать технику высокого старта.   |  |  |  |
| 8 | Развитие координационных способностей. . Челночный бег;4х9 – на результат. | комплексный               | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4х9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное                                      | <b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в беге.   |  |  |  |

|    |  |                   |  |  |  |  |  |
|----|--|-------------------|--|--|--|--|--|
|    |  |                   | расстояние.  |  |  |  |  |
| 9  | Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров без учета времени.                            | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.                         | <b>Уметь</b> демонстрировать равномерный скоростной бег.                 |  |  |  |
| 10 | Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседалки». | комплексный       | Обучение видам бега (змейкой, «лошадки», с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседалки».   | <b>Уметь</b> демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами. |  |  |  |
| 11 | Развитие скоростно-силовых способностей, метание. П/игра «Делай наоборот».                   | обучение          | ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот».   | <b>Уметь</b> демонстрировать отведение руки для замаха.                  |  |  |  |
| 12 | Развитие координационных способностей. Челночный бег;4х9 – на результат.                     | комплексный       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4х9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность. | <b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие.                           |  |  |  |
| 13 | Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка.   | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление  | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо      |  |  |  |

|                                      |   |                   |   |   |  |  |  |
|--------------------------------------|---|-------------------|---|---|--|--|--|
|                                      | Бег 1000 метров без учета времени.  |                   | полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.  | пересечённой местности до 1км.  |  |  |  |
| <b>Основы знаний- 2 ч. (9 часов)</b> |   |                   |   |   |  |  |  |
| 14                                   | Инструктаж по подвижным играм. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | вводный           | Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.                 | <b>Знать</b> требования инструкций по технике безопасности .          |  |  |  |
| 15                                   | Мозг и нервная система  | новые знания      | Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.  | <b>Получать представление</b> о работе мозга и нервной системы.       |  |  |  |
| <b>Подвижные игры 30 часов</b>       |   |                   |   |   |  |  |  |
| 16-17                                | Развитие координационных способностей при передаче мяча. П/игра « Передай мяч».                                     | обучение          | ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра « Передай мяч».                               | <b>Уметь</b> передавать и принимать мяч в различных направлениях.     |  |  |  |
| 18-19                                | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».                         | совершенствование | ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде». | <b>Уметь</b> зафиксировать фазы приземления и отталкивания.           |  |  |  |
| 20-21                                | Развитие ориентирования в пространстве. Игра «Платочек»,  | обучение          | ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси   | <b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве без зрительного контроля. |  |  |  |

|       |   |                   |   |   |     |          |  |
|-------|---|-------------------|---|---|-----|----------|--|
|       | «Жмурки».   |                   | на двух ногах.<br>Перепрыгивание ч/з кегли.<br>Игра «Платочек»,<br>«Жмурки».  |   |     |          |  |
| 22-23 | Совершенствование метания на точность.<br>Развитие внимания.<br>П/игра: «Эхо», «Точный расчет».                   | совершенствование | ОРУ на внимание и координацию. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».      | <b>Уметь</b> найти свое место в колонне.                          |     |          |  |
| 24-25 | Развитие скоростно – силовых способностей. П/игра «Платочек», «Удочка».   | комплексный       | ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра «Платочек», «Удочка».                           | <b>Уметь</b> работать с гимнастической стенкой.                   | 1/2 | 28.10.16 |  |
| 26-27 | Комплексное развитие координационных способностей.<br>Эстафеты с передачей малого мяча.                           | комплексный       | ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, прыгивание прыжок «в глубину». Эстафеты с передачей малого мяча.    | <b>Уметь</b> работать с гимнастической скамьей.                   |     |          |  |
| 28-29 | Закрепление и совершенствование.<br>п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».   | совершенствование | Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».  | <b>Уметь</b> передавать и принимать мяч в различных направлениях. |     |          |  |
| 30-31 | Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.<br>П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз». | обучение          | Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз». | <b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.                      |     |          |  |
| 32-33 | Комплексное развитие координационных  | совершенствование | Повторение элементов метания мяча (способом   | <b>Уметь</b> выполнять комбинации из освоенных                    |     |          |  |

|       |  |                   |  |   |  |  |  |
|-------|--|-------------------|--|---|--|--|--|
|       | способностей. П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».                  |                   | из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».  | элементов техники переброски мяча.  |  |  |  |
| 34-35 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй».                    | обучение          | Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй». | <b>Уметь</b> выполнять различные варианты ловли мяча.                                       |  |  |  |
| 36-37 | Реакция на летящий мяч. П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».         | комплексный       | П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».   | <b>Уметь</b> Корректировать движение при ловле и передаче мяча.                             |  |  |  |
| 38-39 | Развитие кондиционных и координационных способностей. П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры».  | совершенствование | ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры».  | <b>Уметь</b> показать элементарные танцевальные движения. <b>Уметь</b> двигатьс я под ритм. |  |  |  |
| 40-41 | Развитие ловкости при броске мяча в корзину. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок». | обучение          | ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок».                                  | <b>Уметь</b> вести мяч без потерь.  |  |  |  |
| 42-43 | Игровые задания на овладение командными  | комплексный       | ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и   | <b>Уметь</b> применять в игре защитные действия.  |  |  |  |

|                                      |  |                               |   |  |  |  |  |
|--------------------------------------|--|-------------------------------|---|--|--|--|--|
|                                      | навыками. П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки».  |                               | отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки».  |  |  |  |  |
| 44-45                                | Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. П/игра «Веселые эстафеты с мячом». | комплексный                   | ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом».                     | <b>Уметь</b> взаимодействовать с партнером.  |  |  |  |
| <b>Основы знаний -2 ч. (9 часов)</b> |  |                               |   |  |  |  |  |
| 46                                   | Пища и питательные вещества  | Знакомство с новым материалом | Узнавание, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.   | <b>Давать</b> ответы на вопросы к рисункам   |  |  |  |
| 47                                   | Знания о физической культуре.  | Знакомство с новым материалом | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.   | <b>Знать</b> требования к лыжной подготовке, отвечать на вопросы по теме.            |  |  |  |
| <b>Лыжные гонки-21час</b>            |  |                               |   |  |  |  |  |
| 48-49                                | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. П/игра «По местам».                          | вводный                       | Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам».  | <b>Уметь</b> выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить». |  |  |  |
| 50-51                                | Освоение навыков ходьбы на лыжах. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».             | обучение                      | Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка». | <b>Уметь</b> передвигаться ступающим шагом.  |  |  |  |
| 52-53                                | Развитие координационных способностей при  | обучение                      | Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции .   | <b>Уметь</b> продвигаться по дистанции.  |  |  |  |

|       |  |                   |   |  |  |  |  |
|-------|--|-------------------|---|--|--|--|--|
|       | ходьбе на лыжах. П/игра «День и ночь».   |                   | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».   |  |  |  |  |
| 54-55 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. Подвижная игра «Охотники и олени». | совершенствование | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».   | <b>Уметь</b> передвигаться свободным скользящим шагом.   |  |  |  |
| 56-57 | Развитие координационных способностей при спуске.  | комплексный       | Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом . | <b>Уметь</b> выполнять подъем изученными способами.  |  |  |  |
| 58-59 | Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».         | совершенствование | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».                                    | Корректировка техники продвижения на лыжах.  |  |  |  |
| 60-61 | Развитие ловкости.   | совершенствование | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.   | <b>Уметь</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах |  |  |  |
| 62-63 | Развитие   | совершенствование | Повороты приставными  | <b>Уметь</b> выполнять   |  |  |  |

|                                       |  |                               |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------|--|-------------------------------|--|--|--|--|--|
|                                       | координационных способностей при спуске.<br>Прохождение дистанции до 1500 метров           |                               | шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров  | повороты изученными способами.   |  |  |  |
| 64-65                                 | Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. П/игра «День и ночь».           | совершенствование             | Продвижение скользящим шагом.<br>Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь». | <b>Уметь</b> продвигаться по дистанции.  |  |  |  |
| 66-67                                 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. Подвижная игра «Охотники и олени». | совершенствование             | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».  | <b>Уметь</b> передвигаться свободным скользящим шагом.   |  |  |  |
| 68                                    | Подведение итогов лыжной подготовки. Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый».   | комплексный                   | Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире»<br>Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки.                             | <b>Уметь</b> взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх. |  |  |  |
| <b>Основы знаний – 2 ч. (9 часов)</b> |  |                               |  |  |  |  |  |
| 69                                    | Вода и питьевой режим  | Знакомство с новым материалом | Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.   | <b>Давать</b> ответы на вопросы к рисункам. <b>Анализировать</b> ответы своих сверстников.         |  |  |  |
| 70                                    | Режим дня и личная гигиена. Урок-игра.   | Изучение нового материала     | Ознакомление с режимом дня. Урок-игра.   | <b>Знать</b> основные положения режима дня школьника.  |  |  |  |



**Гимнастика с элементами акробатики -18 ч.**

|       |  |             |   |  |  |  |  |
|-------|--|-------------|---|--|--|--|--|
| 71-72 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.   | вводный     | Вводный урок гимнастики. Техника безопасности, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.   | <b>Знать и выполнять</b> правила поведения во время проведения уроков по гимнастике. |  |  |  |
| 73-74 | Освоение навыков акробатических упражнений. П/игра «У медведя во бору».                                    | обучение    | ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору». | <b>Уметь</b> показать изученные элементарные акробатические упражнения.              |  |  |  |
| 75-76 | Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании. П/игра «Альпинисты»,«Раки». | комплексный | ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание попластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты»,«Раки».                                     | <b>Уметь</b> подлезать под гимнастическую скамейку.                                  |  |  |  |
| 77-78 | Освоение висов и упоров. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».   | обучение    | ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».  | <b>Уметь</b> демонстрировать перекаты.   |  |  |  |
| 79    | Освоение строевых упражнений. П/игра «Запрещенное движение».   | комплексный | ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного   | Корректировка техники выполнения упражнений.   |  |  |  |

|       |  |                       |   |  |  |  |  |
|-------|--|-----------------------|---|--|--|--|--|
|       |  |                       | характера: элементами.<br>Челночный бег;4х9 . П/игра<br>«Запрещенное движение».   |  |  |  |  |
| 80-81 | Освоение навыков<br>равновесия. П/игра<br>«Больная кошка».   | обучение              | ОРУ в парах.<br>Организующие команды.<br>Упражнения в упоре лежа и<br>стоя на коленях и в упоре<br>на коне, бревне,<br>гимнастической скамейке.<br>Перешагивание ч/з мячи.<br>Повороты на 90 градусов.<br>П/игра «Больная кошка». | <b>Уметь</b> держать<br>равновесие.                  |  |  |  |
| 82    | Освоение<br>танцевальных<br>элементов. П/игра<br>«Самый ловкий».   | совершен<br>ствование | ОРУ с танцевальными<br>элементами. Повторение<br>прыжков на короткой<br>скакалке. Лазание по<br>наклонной скамейке в<br>упоре присев, в упоре стоя<br>на коленях и лежа на<br>животе. П/игра «Самый<br>ловкий».                   | Корректировка техники<br>выполнения упражнений.      |  |  |  |
| 83    | Освоение<br>танцевальных<br>элементов,<br>координационных и<br>силовых<br>способностей .<br>П/игра «Совушка» | комплексный           | ОРУ со скакалкой. Прыжки<br>на скакалке. Челночный<br>бег;4х9 Танцевальные<br>упражнения (шаги галопа в<br>сторону). П/игра<br>«Совушка»  | Корректировка техники<br>выполнения упражнений.      |  |  |  |
| 84-85 | Развитие силы и<br>гибкости. П/игра<br>«Ловишки».  | совершен<br>ствование | ОРУ в кругу. Упражнения<br>на гибкость. Наклон вперед<br>из положения сидя.<br>Акробатические<br>упражнения: стойка на<br>лопатках, кувырок вперед.<br>П/игра «Ловишки».  | <b>Уметь</b> демонстрировать<br>физические кондиции. |  |  |  |
| 86    | Развитие   | обучение              | Упражнения на осанку.   | <b>Уметь</b> демонстрировать                         |  |  |  |

|  |   |                           |   |  |  |  |  |
|--|---|---------------------------|---|--|--|--|--|
|  | координационных способностей.<br>П/игра«Море волнуется».        |                           | Перелезание ч/з гимнастического козла.<br>Организуемые команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. П/игра«Море волнуется».                         | физические кондиции.   |  |  |  |
| 87                                     | Развитие силы и ловкости.<br>П/игра«Пройди бесшумно».           | обучение                  | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.<br>Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра«Пройди бесшумно». | <b>Уметь</b> держать «захват ногами».  |  |  |  |
| 88                                     | Заключительный урок по гимнастике.<br>П/игра «салки-догонялки». | совершенствование         | ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки.<br>Гимнастическая эстафета из изученных элементов.<br>П/игра «салки-догонялки».   | Корректировка техники выполнения упражнений.                                     |  |  |  |
| <b>Основы знаний- 1 ч (9 часов)</b>    |   |                           |   |  |  |  |  |
| 89                                     | «История спортивных игр».                                       | Изучение нового материала | История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми- волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены.   | Знать историю видов спорта и основные правила игры, отвечать на вопросы по теме. |  |  |  |
| <b>Легкая атлетика- 12 ч (24 часа)</b> |   |                           |   |  |  |  |  |
| 90                                     | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.                 |                           | Требования безопасности, к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики.<br>Первая помощь при ушибах и падениях.  | Уметь отвечать на вопросы.   |  |  |  |
| 91                                     | Освоение навыков ходьбы и развитие                              | обучение                  | Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4  | Уметь демонстрировать  |  |  |  |

|    |   |                   |  |   |  |  |  |
|----|---|-------------------|--|---|--|--|--|
|    | координационных способностей.<br>Подвижные игры: «Становись-разойдись», «Смена мест».             |                   | минут- коротким, средним и длинным шагом.<br>Подвижные игры: «Становись- разойдись», «Смена мест».   | технику прыжка на месте.<br>Оценивание по технике исполнения.     |  |  |  |
| 92 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.<br>П/игра «По местам». | обучение          | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на координацию. П/игра «По местам».   | Уметь демонстрировать технику высокого старта.                    |  |  |  |
| 93 | Развитие скоростно-силовых способностей.<br>П/игра: «Вызов номеров».                              | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».                  | Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег.                 |  |  |  |
| 94 | Развитие координационных способностей.<br>Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки- приседали» .  | комплексный       | Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» . | Уметь демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами. |  |  |  |
| 95 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.  | обучение          | Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-                                | Корректировка техники выполнения упражнений.                      |  |  |  |

|     |  |                   |  |  |  |  |  |
|-----|--|-------------------|--|--|--|--|--|
|     |  |                   | догонялки». «Салки-приседали» .  |  |  |  |  |
| 96  | Развитие координационных способностей. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность. | комплексный       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность.          | Тестирование бега на 30 метров, метание мяча в цель.   |  |  |  |
| 97  | Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров без учета времени.  | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. | Тестирование бега на 1000 метров.  |  |  |  |
| 98  | Кроссовая подготовка. Подвижная игра «Третий лишний».  | совершенствование | Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. <i>Понятиедистанция</i>                    | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км. |  |  |  |
| 99  | Развитие координационных способностей в прыжках. Подвижная игра «Воробьи и вороны»   | совершенство      | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»   | <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги       |  |  |  |
| 100 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. П/и «Живая мишень»  | совершенствование | Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6   | <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на  |  |  |  |

|                                     |  |                           |   |   |  |  |  |
|-------------------------------------|--|---------------------------|---|---|--|--|--|
|                                     |  |                           | метров. П/и «Живая мишень»  | дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений |  |  |  |
| 101                                 | Кроссовая подготовка.<br>Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. | комплексный               | Равномерный бег (4мин.).<br>Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.).<br>Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.<br>Развитие выносливости.<br>Понятие <i>скорость бега</i> | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.  |  |  |  |
| <b>Основы знаний- 1 ч (9 часов)</b> |  |                           |   |   |  |  |  |
| 102                                 | Режим дня.<br>Безопасные подвижные игры на улице.        | Изучение нового материала | Подведение итогов года.<br>Заключительный урок физической культуры.   | Измерение роста, массы тела<br>Заключительный урок физической культуры.                             |  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование - 3 класс**

| №<br>урок<br>а                   | Тема урока  | Тип<br>урока      | Элементы содержания   | Планируемые<br>результаты  | Дата проведения |             | Приме -<br>чание |
|----------------------------------|---|-------------------|---|--|-----------------|-------------|------------------|
|                                  |   |                   |   |  | По<br>плану     | По<br>факту |                  |
| 1                                | ТБ на уроках физкультуры. . Игра «Пустое место».                | Вводный урок.     | Беседа о правилах безопасности на уроках физкультуры. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.   | Уметь соблюдать технику безопасности на уроках.  |                 |             |                  |
| <b>Легкая атлетика (6 часов)</b> |   |                   |   |  |                 |             |                  |
| 2                                | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игра «Белые медведи». | Комплексный урок. | Ходьба по кругу, изменяя длину и частоту шага. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения                          | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе.   |                 |             |                  |
| 3                                | Ходьба через несколько препятствий. . Игра «Белые медведи».     | Комплексный урок. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. |                 |             |                  |
| 4                                | Бег с максимальной скоростью. Игра «Белые медведи».             | Комплексный урок. | Бег через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры:                       | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м  |                 |             |                  |

|                                       |  |                   |   |   |  |  |  |
|---------------------------------------|--|-------------------|---|---|--|--|--|
|                                       |  |                   | история возникновения.  |   |  |  |  |
| 5                                     | Бег на результат, 30 м. Игра «Смена сторон».                       | Учётный.          | Бег на результат 30. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».                         | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м |  |  |  |
| 6                                     | Бег на результат, 60 м. Эстафета «Посадка картошки».               | Учётный.          | ОРУ. Влияние бега на здоровье. Бег на результат, 60 м. Эстафета «Посадка картошки».                 | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м |  |  |  |
| 7                                     | Развитие скоростных способностей. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». | Комплексный урок. | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.                                   |  |  |  |
| <b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b> |  |                   |   |   |  |  |  |



|    |  |                               |   |   |  |  |  |
|----|--|-------------------------------|---|---|--|--|--|
| 8  | Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше». | Комплексный урок.             | ОЗУ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.                     | Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.         |  |  |  |
| 9  | Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше». | Комплексный урок.             | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы                           | Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.         |  |  |  |
| 10 | Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра «Волк во рву»     | Комплексный урок.             | ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.  | Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.         |  |  |  |
| 11 | Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».                             | Комплексный урок.<br>Учётный. | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | Уметь пробегать в равномерном темпе, преодолевая препятствия, 7мин. |  |  |  |

|    |                                 |          |   |  |  |  |  |
|----|---------------------------------|----------|---|--|--|--|--|
|    |                                 |          |   |  |  |  |  |
| 12 | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». | Учётный. | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | Уметь пробегать в равномерном темпе расстояние в 1 км. |  |  |  |

**Гимнастика (20 часов)**

|    |   |   |   |  |  |  |  |
|----|---|---|---|--|--|--|--|
| 13 | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй рассчитайсь!»).                   | Урок обобщения и систематизации знаний. | ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой-второй рассчитайсь! Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. |  |  |  |
| 14 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Игра «Что изменилось?» | Урок изучения нового материала.         | Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?» | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. |  |  |  |

|    |   |                                    |  |  |  |  |  |
|----|---|------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 15 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Игра «Что изменилось?» | Урок закрепления умений и навыков. | Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.     |  |  |  |
| 16 | Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»                         | Урок изучения нового материала.    | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ. |  |  |  |
| 17 | Развитие координационных способностей. Игра «Совушка».                                | Урок развития умений и навыков.    | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.                             | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ. |  |  |  |
| 18 | Стойка на лопатках. Игра «Совушка».   | Урок изучения нового материала.    | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ. |  |  |  |

|       |                          |                                 |   |                              |  |  |  |
|-------|--------------------------|---------------------------------|---|------------------------------|--|--|--|
|       |                          |                                 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей |                              |  |  |  |
| 19-20 | Кувьрки. Игра «Совушка». | Урок изучения нового материала. | ОРУ, Перекаты и группировка с последующей опорой из положения лёжа на спине.. Игра «Совушка».                   | Уметь выполнять кувьрки. ТБ. |  |  |  |

|    |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 21 | Перекаты и группировка с после - дующей опорой руками за головой. Игра «Что изменилось?» | Урок повторения и систематизации знаний. | Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувьрка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?»   | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.     |  |  |  |
| 22 | Развитие координационных способностей. Игра «Совушка».                                   | Урок повторения и систематизации знаний. | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувьрка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ. |  |  |  |

|    |   |  |   |  |  |  |  |
|----|---|--|---|--|--|--|--|
| 23 | Построение в две шеренги.   | Урок развития умений и навыков.          | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые команды, перестроение.                                    |  |  |  |
| 24 | Построение в три шеренги.   | Урок изучения нового материала.          | Построение в три шеренги. Перестроение из трёх шеренг в три круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые команды, перестроение.                                    |  |  |  |
| 25 | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй рассчитайсь!). « Игра «Перебежка с выручкой». | Урок повторения и систематизации знаний. | ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой-второй рассчитайсь!» « Игра Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.                                  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. |  |  |  |

|       |  |  |  |   |  |  |  |
|-------|--|--|--|---|--|--|--|
| 26-27 | Вис стоя и лёжа. Игра «Маскировка в колоннах».       | Урок изучения нового материала.          | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять виси, стоя и лёжа.              |  |  |  |
| 28    | Построение в две шеренги.                            | Урок повторения и систематизации знаний. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.            | Уметь выполнять строевые команды, перестроение. |  |  |  |
| 29-30 | Вис на согнутых руках. Игра «Маскировка в колоннах». | Урок изучения нового материала.          | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять виси на согнутых руках.         |  |  |  |

|   |   |                                 |  |  |  |  |  |
|---|---|---------------------------------|--|--|--|--|--|
| 31-32   | Подтягивание в висе.<br>Игра «Маскировка в колоннах».         | Комбинированный урок.           | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять подтягивание в висе.   |  |  |  |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола (13 часов)</b> |   |                                 |  |  |  |  |  |
| 33-34-35  | Ловля и передача мяча в движении.<br>Игра «Передал – садись». | Урок развития умений и навыков. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.                    | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |  |

|       |  |                                 |  |   |  |  |  |
|-------|--|---------------------------------|--|---|--|--|--|
| 36-37 | Передвижение по диагонали. Игра «Охотники и утки».           | Урок изучения нового материала. | Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом, держание, передачи на расстоянии, броски в процессе подвижных игр. |  |  |  |
| 38    | Ходьба приставным шагом по бревну. Игра «Посадка картофеля». | Комбинированный урок.           | Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».                                      | Уметь передвигаться по бревну.  |  |  |  |
| 39    | Развитие координационных способностей. Игра «Совушка».       | Урок развития умений и навыков. | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие                                   | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.  |  |  |  |



|                                    |  |                                 |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|--|---------------------------------|--|--|--|--|--|
|                                    |  |                                 | координационных способностей.  |  |  |  |  |
| 40                                 | Ходьба приставным шагом по бревну. Игра «Посадка картофеля».               | Комбинированный урок.           | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». | Уметь передвигаться по бревну.   |  |  |  |
| 41-42-43                           | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал – садись».                 | Урок развития умений и навыков. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |  |
| 44-45                              | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Игра «Передал – садись». | Урок изучения нового материала. | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.                            | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |  |
| <b>Лыжная подготовка (19часов)</b> |  |                                 |  |  |  |  |  |

|       |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| 46    | ТБ на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры «Снежки летят». | Урок повторения и систематизации знаний. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры «Снежки летят».   | Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки, правила температурного режима.   |  |  |  |
| 47    | Лыжный инвентарь.  | Урок повторения и систематизации знаний. | Инструктаж по технике безопасности при обращении с лыжным инвентарём, подбор лыж и палок по росту.   | Уметь правильно обращаться с лыжным инвентарём, знать правила хранения лыжного инвентаря, Правила подбора лыж и палок. |  |  |  |
| 48    | Посадка лыжника. Инструктаж по ТБ при посадке лыжника.         | Урок изучения нового материала.          | Знакомство с правилами посадки лыжника. Инструктаж по ТБ при посадке лыжника.  | Уметь правильно выполнять посадку лыжника.   |  |  |  |
| 49-50 | Спуск в основной стойке.                                       | Комбинированный урок.                    | Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне. | Уметь выполнять спуск в основной стойке.   |  |  |  |

|          |   |                                 |  |   |  |  |  |
|----------|---|---------------------------------|--|---|--|--|--|
| 51       | Остановка маховой ноги в скользящем шаге. Игры: «Ледяная фигура», «Знак качества».      | Урок изучения нового материала. | Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.<br>Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники остановки маховой ноги в скользящем шаге. Игры: «Ледяная фигура», «Знак качества».      | Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. |  |  |  |
| 52-53    | Отталкивание ноги в скользящем шаге. Игры: «Знак качества», «Защита крепости».          | Урок изучения нового материала. | Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.<br>Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники отталкивания ноги в скользящем шаге. Игры: «Знак качества», «Защита крепости».          | Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.                              |  |  |  |
| 54-55-56 | Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игра «Ледяное царство». | Совершенствование ЗУН.          | Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.<br>Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игра «Ледяное царство». | Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.                              |  |  |  |
| 57-58    | Подъём «лесенкой» прямо. Игры: «Попади в цель», «Замороженные».                         | Совершенствование ЗУН.          | Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.<br>Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники подъёма «лесенкой» прямо. Игры: «Попади в цель», «Замороженные».                        | Уметь выполнять подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.                          |  |  |  |

|       |  |                        |   |   |  |  |  |
|-------|--|------------------------|---|---|--|--|--|
| 59    | Дистанция 1км.                                       | Контрольный урок.      | Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.<br>Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе. | Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. |  |  |  |
| 60    | Спуск в основной стойке. Игра «Дед Мороз».           | Совершенствование ЗУН. | Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне. Игра «Дед Мороз».  | Уметь выполнять спуск в основной стойке.  |  |  |  |
| 61-62 | Одновременный бесшажный ход. Игра «Снежное царство». | Комбинированный урок.  | Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.<br>Безопасное поведение на лыжне.<br>Формирование техники одновременного бесшажного хода. Игра «Снежное царство».   | Уметь выполнять бесшажный ход.  |  |  |  |

|  |  |                        |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------|--|--|--|--|--|
| 63   | Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игры «Ледяное царство», «Замороженные» | Совершенствование ЗУН. | Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игры «Ледяное царство», «Замороженные»                 | Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.   |  |  |  |
| 64   | Дистанция 1км.   | Контрольный урок.      | Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе. | Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.                              |  |  |  |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)</b> |  |                        |  |  |  |  |  |
| 65-66  | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Игра «Передал – садись». Развитие                    | Совершенствование ЗУН. | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.                | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |  |

|    |  |                        |   |  |  |  |  |
|----|--|------------------------|---|--|--|--|--|
| 67 | Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».                     | Комбинированный урок.  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |  |
| 68 | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу». | Совершенствование ЗУН. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |  |
| 69 | Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».                     | Комбинированный урок.  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |  |

|                                  |  |                        |   |  |  |  |  |
|----------------------------------|--|------------------------|---|--|--|--|--|
| 70                               | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Игра «Мяч ловцу».    | Совершенствование ЗУН. | Ловля и передача мяча в движениях в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». 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. |  |  |  |
| <b>Лёгкая атлетика (6 часов)</b> |  |                        |   |  |  |  |  |
| 71                               | Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Белые медведи».                 | Комбинированный урок.  | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей  | Уметь правильно выполнять бег с высоким подниманием бедра.   |  |  |  |
| 72                               | Бег с максимальной скоростью. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». | Комплексный урок.      | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.   | Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.  |  |  |  |
| 73                               | Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».                 | Комплексный урок.      | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».   | Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.  |  |  |  |

|    |   |                            |  |  |  |  |  |
|----|---|----------------------------|--|--|--|--|--|
| 74 | Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». | Изучение нового материала. | Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.                                | Изучить технику метания, Уметь метать набивной мяч.  |  |  |  |
| 75 | Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде».  | Изучение нового материала. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние. |  |  |  |

|    |   |                        |  |  |  |  |  |
|----|---|------------------------|--|--|--|--|--|
| 76 | Метание малого мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде». | Совершенствование ЗУН. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние. |  |  |  |
|----|---|------------------------|--|--|--|--|--|

**Кроссовая подготовка (9часов)**

|       |  |                        |  |   |  |  |  |
|-------|--|------------------------|--|---|--|--|--|
| 77-78 | Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву». | Совершенствование ЗУН. | ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы. |  |  |  |
|-------|--|------------------------|--|---|--|--|--|



|       |  |              |   |  |  |  |  |
|-------|--|--------------|---|--|--|--|--|
| 79-80 | Развитие выносливости. ТБ при беге. Игра «Волк во рву».          | Комплексный. | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.                 | Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.                                      |  |  |  |
| 81    | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».                                  | Учётный.     | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.   | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.                           |  |  |  |
| 82    | Бег с ускорением. Игра «Салки на марше».                         | Комплексный. | ОРУ в движении. Бег на короткую дистанцию с ускорением. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.                           | Уметь выполнять ускорение в беге на короткие дистанции.  |  |  |  |
| 83    | Бег с препятствием. Игра «Волк во рву».                          | Комплексный. | ОРУ в движении. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, преодолевать препятствия. |  |  |  |
| 84-85 | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Перебежка с выручкой». | Комплексный. | ОРУ. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.   | Уметь распределять силы при беге, тренировать выносливость и силовые качества.                   |  |  |  |

**Лёгкая атлетика (17 часов)**

|       |  |              |  |  |  |  |  |
|-------|--|--------------|--|--|--|--|--|
| 86    | Ходьба через несколько препятствий. Игра «Перебежка с вырубкой». | Комплексный. | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.             | Уметь выполнять движения при ходьбе.   |  |  |  |
| 87    | Круговая эстафета. Игра «Белые медведи».                         | Комплексный. | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.      | Уметь быстро передавать эстафету при ходьбе.   |  |  |  |
| 88    | Бег на результат, 30 м и 60 м. Игра «Смена сторон».              | Учётный.     | ОРУ в движении. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».  | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м.                     |  |  |  |
| 89    | Метание малого мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде».        | Комплексный. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние. |  |  |  |
| 90-91 | Метание в цель. Игра «Зайцы в огороде»                           | Комплексный. | Метание малого мяча в цель с места и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.       | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать в цель и на заданное расстояние.       |  |  |  |

|       |  |                        |   |  |  |  |  |
|-------|--|------------------------|---|--|--|--|--|
| 92    | Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди».                      | Комплексный.           | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.                 | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с разбега.           |  |  |  |
| 93-94 | Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».                        | Комплексный.           | Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.                                   | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места.             |  |  |  |
| 95    | Прыжок в длину с разбега и с места. . Игра «Прыгающие воробушки».  | Комплексный.           | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега. |  |  |  |
| 96    | Развитие скоростных способностей. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». | Совершенствование ЗУН. | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.                           | Уметь распределять силы при беге, тренировать выносливость.                        |  |  |  |
| 97    | Бег с высоким поднятием бедра. Игра «Посадка картофеля».           | Комплексный.           | ОРУ в движении. Бег с высоким поднятием бедра на короткую дистанцию. Игра «Посадка картофеля». Развитие скоростных качеств.   | Уметь бегать с высоким поднятием бедра, тренировать выносливость.                  |  |  |  |

|                         |   |                        |   |  |  |  |  |
|-------------------------|---|------------------------|---|--|--|--|--|
| 98                      | Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой».                                       | Совершенствование ЗУН. | Бег 10 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.      | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, тренировать выносливость. |  |  |  |
| 99-100                  | Круговая эстафета. Игра «Белые медведи».  | Совершенствование ЗУН. | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | Уметь в круговой эстафете быстро передавать мяч, обруч.  |  |  |  |
| 101-102                 | Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее». Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. | Совершенствование ЗУН. | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.                                      |  |  |  |
| <b>Итого: 102 часа.</b> |   |                        |   |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование - 4 класс**

| №у<br>рок<br>а | Тема урока   | Содержание деятельности учащихся   | Характеристика деятельности учащихся   | Дата |
|----------------|--|--|--|------|
| 1              | <p><b>Легкая атлетика 11 часов.</b><br/>Инструктаж по Т.Б.<br/>Ходьба и бег.<br/>Организационно-методические указания.</p> | <p>Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> | <p>Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.<br/><br/>Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.<br/><br/>Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> |      |
| 2              | <p>Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.</p>   | <p>Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>   | <p>Взаимодействовать со сверстниками.<br/>Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p>   |      |
| 3              | <p>Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.</p>   |  | <p>Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности.</p>  |      |
| 4              | <p>Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.</p>  | <p>Бег на результат 30 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей</p>  | <p>Развить скоростные способности. Могут рассказать историю возникновения олимпийских игр.</p>   |      |
| 5              | <p>Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.</p>  | <p>Бег на результат 60 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей</p>  | <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.</p>  |      |
| 6              | <p>Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.</p>  | <p>Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</p>  |  |      |
| 7              | <p>Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p>  | <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».</p>  |  |      |
| 8              | <p>Прыжки. Прыжок в длину на результат.</p>  | <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места на результат. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».</p>  |  |      |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 9  | Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.                              | 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. | Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности.<br>Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.  |  |
| 10 | Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.                                      | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».  |  |  |
| 11 | Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.                                      |  |  |  |
| 12 | <b>Подвижные игры 18 часов.</b><br>Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки» | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».   | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.<br>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.<br>Использовать подвижные игры для активного отдыха.<br>Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе. |  |
| 13 | Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»                                    |  |  |  |
| 14 | Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.                                 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.  |  |  |
| 15 | Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.                                 |  |  |  |
| 16 | Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».                        | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».  |  |  |
| 17 | Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».                        |  |  |  |
| 18 | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами».                                | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».   | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.<br>Организовывать и проводить совместно со  |  |

|    |   |  |  |   |
|----|---|--|--|---|
| 19 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета                      | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».  | сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.<br><br>Использовать подвижные игры для активного отдыха.<br><br>Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.   |   |
| 20 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета                      |  |  |   |
| 21 | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета                                      | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».   | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.<br><br>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.<br><br>Использовать подвижные игры для активного отдыха.<br><br>Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе. |   |
| 22 | «Пионербол» правила игры.   | ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол.   |  |   |
| 23 | «Пионербол» правила игры.   |  |  |   |
| 24 | Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»                              | ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча.  |  |   |
| 25 | Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»                              |  |  |   |
| 26 | Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»                                  | ОРУ. Изучить правила игры. Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»  |  |   |
| 27 | Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»                                  |  |  |   |
| 28 | Эстафеты с предметами.  | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.  |  |   |
| 29 | Эстафеты с предметами.  | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.  |  |   |
| 30 | <b>Гимнастика 18 часов.</b><br>Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки. | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. |  | Соблюдать технику безопасности.<br><br>Описывать состав акробатических упражнений с предметами.<br><br>Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Взаимодействовать с |

|    |  |  |   |   |  |
|----|--|--|---|---|--|
| 31 | Стойка на лопатках.<br>Ходьба по бревну.           | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад.<br>Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.<br>Выполнение команд «Становись!»,<br>«Равняйся!».   | оноклассниками.   |   |  |
| 32 | Стойка на лопатках.<br>Ходьба по бревну.           | «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну<br>большими шагами, выпадами, на носках.<br>Развитие координационных способностей.<br>Игра «Что изменилось?»  |   |   |  |
| 33 | Кувырki. Мост из положения,<br>лёжа на спине.      | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно).<br>Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат,<br>стойка на лопатках. Выполнение команд<br>«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»,<br>«Вольно!». Ходьба по бревну большими<br>шагами, выпадами, на носках. Развитие<br>координационных способностей. Игра<br>«Точный поворот» |   |   |  |
| 34 | Кувырki. Мост из положения,<br>лёжа на спине.      |  |   |   |  |
| 35 | Строевые упражнения. Ходьба<br>по бревну.          | ОРУ. Выполнение команд «Становись!»,<br>«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба<br>по бревну большими шагами, выпадами, на<br>носках. Игра «Быстро по местам»  |   |   |  |
| 36 | ОРУ с гимнастической<br>палкой. Вис.               | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом,<br>вис на согнутых руках, согнув ноги.<br>Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».<br>Развитие силовых качеств.   | Соблюдать правила безопасности.<br>Взаимодействовать со сверстниками. Описывать<br>технику упражнений в лазанье и перелезании,<br>выявлять технические ошибки и помогать в их<br>исправлении. Осваивать технику упражнений в<br>лазанье и перелезании и соблюдать правила<br>безопасности при выполнении. |   |  |
| 37 | ОРУ с гимнастической<br>палкой. Вис.               |  |   |   |  |
| 38 | Вис. Эстафеты.                                     | ОРУ. На гимнастической стенке вис<br>прогнувшись, поднятие ног в виси,<br>подтягивания в виси. Эстафеты. Игра «Не<br>ошибись!». Развитие силовых качеств.  |   |   |  |
| 39 | Вис. Эстафеты.                                     |  |   |   |  |
| 40 | ОРУ с мячами. Эстафеты.                            | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис<br>прогнувшись, поднятие ног в виси,<br>подтягивания в виси. Эстафеты. Игра «Три<br>движения». Развитие силовых качеств.  |   |   |  |
| 41 | ОРУ с мячами. Эстафеты.                            |  |   |   |  |
| 42 | ОРУ в движении. Лазание по<br>канату в три приёма. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три<br>приёма. Перелезание через препятствие. Игра   |   | Взаимодействовать со сверстниками. Описывать<br>технику упражнений в лазанье и перелезании, |  |



|    |   |  |   |   |
|----|---|--|---|---|
| 43 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.     | «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.   | выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении.  |   |
| 44 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.     |  |   |   |
| 45 | ОРУ в движении. Опорный прыжок.                     | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.  | Осваивать технику упражнений опорного прыжка и соблюдать правила безопасности при выполнении.   |   |
| 46 | ОРУ в движении. Опорный прыжок.                     |  |   |   |
| 47 | ОРУ в движении. Опорный прыжок.                     |  |   |   |
| 48 | <b>Лыжная подготовка 21 час.</b>                    | Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей. |   |
|    | Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски. |  |   |   |
| 49 | Техника торможения «плугом».                        | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом».   |   |   |
| 50 | Техника поворота переступанием с горы.              | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы.  |   |   |
| 51 | Попеременно двухшажный ход с палками.               | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Совершенствовать технику торможения «плугом». Закрепить технику поворота переступанием с горы.               |   | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных |

|    |   |  |               |  |
|----|---|--|---------------|--|
| 52 | Техника спуска, торможения.                         | <p>Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.</p> <p>На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.</p> <p>Оценить технику торможения «плугом» (выборочно).</p> <p>Провести катание с горки в разных стойках.</p> | способностей. |  |
| 53 | Техника в подъем «елочкой».                         | <p>На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку.</p> <p>Учить подъему на склон «елочкой».</p> <p>Провести игру «Кто дальше».</p>  |               |  |
| 54 | Техника поворота переступанием в конце спуска.      | <p>Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка.</p> <p>Закрепить технику подъема на склон «елочкой».</p> <p>Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.</p>   |               |  |
| 55 | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.       | <p>Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.</p> <p>Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.</p>   |               |  |
| 56 | Эстафета между командами с этапом до 50м без палок. | <p>На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м</p>   |               |  |

|    |  |  |   |  |
|----|--|--|---|--|
| 57 | Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.              | (2-3 раза). Отдых.<br>Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.   |   |  |
| 58 | Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.              |  |   |  |
| 59 | Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.              |  |   |  |
| 60 | Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.              |  |   |  |
| 61 | Совершенствовать технику спуска и подъема.                       | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.<br>Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей. |  |
| 62 | Совершенствовать технику спуска и подъема.                       |  |   |  |
| 63 | Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема. |  |   |  |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 64 | На скорость эстафеты с этапом до 150м.              | На скорость провести эстафеты с этапом до 150м.<br>Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).  |  |  |
| 65 | На скорость эстафеты с этапом до 150м.              |  |  |  |
| 66 | Совершенствовать технику спуска, торможения.        | Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).   |  |  |
| 67 | Попеременно двухшажный ход.                         | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.   |  |  |
| 68 | Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др.<br>Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.<br>Объявить результаты соревнований. |  |  |
| 69 | <b>Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.</b> | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.  |  |  |
|    | ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. |  |  |  |
| 70 | ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. |  |  |  |
| 71 | Ведение мяча.                                       |  |  |  |
| 72 | Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».            |  |  |  |
| 73 |   |  | Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.<br>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.<br>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. |  |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 74 |  |  |  |  |
| 75 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.               | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | <p>Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> <p>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> |  |
| 76 |  |  |  |  |
| 77 |  |  |  |  |
| 78 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.               | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Овладей мячом».  |  |  |
| 79 | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.              | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.                               |  |  |
| 80 | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.              |  |  |  |
| 81 | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.              |  |  |  |
| 82 | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.              |  |  |  |
| 83 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.     |  |  |
| 84 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. |  |  |  |

|    |  |  |   |   |  |
|----|--|--|---|---|--|
| 85 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. |  |   |   |  |
| 86 | Тактические действия в защите и нападении.                         | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <p>Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> <p>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.</p> <p>Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> |   |  |
| 87 | Ловля и передача мяча в квадрате.                                  |  |   |   |  |
| 88 | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.             |  |   |   |  |
| 89 | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.             |  |   |   |  |
| 90 | Тактические действия в защите и нападении.                         |  |   |   |  |
| 91 | Тактические действия в защите и нападении.                         |  |   |   |  |
| 92 | Тактические действия в защите и нападении.                         |  |   |   |  |
| 93 | <b>Легкая атлетика 10 часов.</b>                                   | Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».  |   | <p>Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности.</p> <p>Развить скоростные способности.</p> |  |
|    | Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.                             |  |   |   |  |
| 94 | Бег на скорость (30,60 м).   | Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».   |   |   |  |
| 95 | Бег на скорость (30,60 м).   |  |   |   |  |
| 96 | Бег на результат (30,60м).   |  | Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.  |   |  |

|            |   |   |  |  |
|------------|---|---|--|--|
| <b>97</b>  | Прыжок в длину способом «согнув ноги».              | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».  | <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.</p> <p>Выявлять и устранять ошибки во время выполнения упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Развить скоростно-силовые качества.</p> |  |
| <b>98</b>  | Прыжок в длину способом «согнув ноги».              |   |  |  |
| <b>99</b>  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.   |  |  |
| <b>100</b> | Метание малого мяча.                                | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». | <p>Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности.</p> <p>Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.</p>   |  |
| <b>101</b> | Метание набивного мяча.                             | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди».                     |  |  |
| <b>102</b> | Бросок мяча в горизонтальную цель.                  | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.  |  |  |

## Критерии и нормы оценки результатов освоения предмета

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

### По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

## Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

| Нормативы |  | 2 класс |     |     | 3 класс |     |     | 4 класс |     |      |      |
|-----------|--|---------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|------|------|
|           |  | "5"     | "4" | "3" | "5"     | "4" | "3" | "5"     | "4" | "3"  |      |
| 1         | Бег 30 м (сек.)                                  | м       | 6,0 | 6,6 | 7,1     | 5,7 | 6,2 | 6,8     | 5,4 | 6,0  | 6,6  |
|           |  | д       | 6,3 | 6,9 | 7,4     | 5,8 | 6,3 | 7,0     | 5,5 | 6,2  | 6,8  |
| 2         | Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени) | м       | +   | +   | +       | +   | +   | +       | +   | +    | +    |
|           |  | д       | +   | +   | +       | +   | +   | +       | +   | +    | +    |
| 3         | Челночный бег 3х10 м (сек.)                      | м       |     |     |         |     |     |         | 9,0 | 9,6  | 10,5 |
|           |  | д       |     |     |         |     |     |         | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| 4         | Прыжок в длину с места (см)                      | м       | 150 | 130 | 115     | 160 | 140 | 125     | 165 | 155  | 145  |
|           |  | д       | 140 | 125 | 110     | 150 | 130 | 120     | 155 | 145  | 135  |
| 5         | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)   | м       | 80  | 75  | 70      | 85  | 80  | 75      | 90  | 85   | 80   |
|           |  | д       | 70  | 65  | 60      | 75  | 70  | 65      | 80  | 75   | 70   |



|    |   |   |           |           |           |    |    |    |     |    |    |
|----|---|---|-----------|-----------|-----------|----|----|----|-----|----|----|
| 6  | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)                     | м | <b>70</b> | <b>60</b> | <b>50</b> | 80 | 70 | 60 | 90  | 80 | 70 |
|    |   | д | <b>80</b> | <b>70</b> | <b>60</b> | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7  | Отжимания (кол-во раз)                                      | м | <b>10</b> | <b>8</b>  | <b>6</b>  | 13 | 10 | 7  | 16  | 14 | 12 |
|    |   | д | <b>8</b>  | <b>6</b>  | <b>4</b>  | 10 | 7  | 5  | 14  | 11 | 8  |
| 8  | Подтягивания (кол-во раз)                                   | м | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | 4  | 3  | 2  | 6   | 4  | 3  |
| 9  | Метание т/м (м)   | м | <b>15</b> | <b>12</b> | <b>10</b> | 18 | 15 | 12 | 21  | 18 | 15 |
|    |   | д | <b>12</b> | <b>10</b> | <b>8</b>  | 15 | 12 | 10 | 18  | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | <b>23</b> | <b>21</b> | <b>19</b> | 25 | 23 | 21 | 28  | 25 | 23 |
|    |   | м | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | 30 | 28 | 26 | 33  | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин)                                 | м | <b>40</b> | <b>38</b> | <b>36</b> | 42 | 40 | 38 | 44  | 42 | 40 |
|    |   | д | <b>38</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | 40 | 38 | 36 | 42  | 40 | 38 |

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

| <b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>   |  |
|---|--|
| <b>Книгопечатная продукция</b>  |  |
| В.И. Лях Рабочие программы по физической культуре. 1-4 класс.<br><b>Учебник.</b><br>В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений   |  |
| <b>Технические средства</b>   |  |
| Мультимедийный компьютер, проектор, экран<br>Принтер, сканер, копировальный аппарат   |  |
| <b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>   |  |
| Стенка гимнастическая<br>Козел гимнастический<br>Перекладина гимнастическая<br>Канат для лазания<br>Скамейка гимнастическая<br>Гантели<br>Коврик гимнастический<br>Маты гимнастические<br>Мячи набивные<br>Скакалка гимнастическая<br>Палка гимнастическая<br>Обруч гимнастический<br>Планка для прыжков в высоту<br>Дорожка разметочная для прыжков в длину с места<br>Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой<br>Мячи баскетбольные<br>Сетка волейбольная<br>Мячи волейбольные<br>Ворота для мини-футбола<br>Мячи футбольные<br>Лыжи<br>Палки лыжные<br>Ботинки лыжные<br>Аптечка медицинская |  |